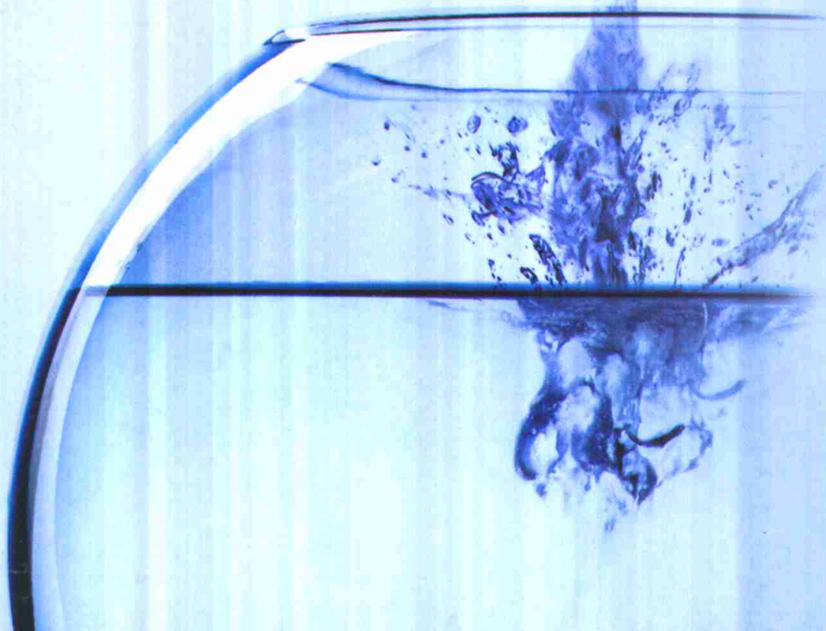
تصویر ابو عبد الرحمن الکردي

چگونه قدرت بیکران درونمان را رها سازیم؟



دکتر پیتر مارشال

مترجم: بهزاد رحمتی



چگونه قدرت بیکران درونمان را رها سازیم؟

راهنمایی عملی
برای رمزگشایی از قدرت درون
و تسلط بر سرنوشت

نوشته‌ی: پیتر مارشال
ترجمه‌ی: بهزاد رحمتی

۱۳۸۹

به نام خدا

سرشناسه: مارشال، پیتر. Marshall, Peter
عنوان و نام پدیدآور: چگونه قدرت بیکران درونمان را رها سازیم؟ : راهنمایی عملی برای رمزگشایی از قدرت درون و تسلط بر سرنوشت/نوشته‌ی پیتر مارشال ؛ ترجمه‌ی بهزاد رحمتی.
وضعیت نشر: مشهد، مرندیز، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری: ۱۱۳ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۶-۰۴۱-۰
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع: تحول (روان‌شناسی)
شناسه افزوده: رحمتی، بهزاد، مترجم
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ م۸م۴ BF۶۳۷/۱۴
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۲۸۳۴۷



چگونه قدرت بیکران درونمان را رها سازیم؟

راهنمایی عملی
برای رمزگشایی از قدرت درون
و تسلط بر سرنوشت

نوشته‌ی پیتر مارشال
ترجمه‌ی بهزاد رحمتی

چاپ: کامیاب
نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۹
شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه
قیمت: ۲۵۰۰ تومان
شابک: ۰-۰۴۱-۱۰۶-۶۰۰-۹۷۸

مشهد، تلفن ۷۲۷۴۷۶۵، دورنگار ۷۲۵۱۳۰۲
تهران: پارسیان، تلفن: ۶۶۹۶۴۱۶۴
نشانی سایت اینترنتی: www.marandiz.com

فهرست

به‌نام خدا

مقدمه

اگر چه در شکل‌گیری منش، شخصیت، ماهیت و موقعیت فرد، کیفیات سرشتی و پرورشی نقش‌آفرین هستند، ولی هنگامی‌که سخن از نگرش، ذهنیت و نگاه فرد به‌مسائل گوناگون به‌میان می‌آید، منظور عمدتاً جنبه‌های پرورشی و محیطی شخصیت فرد است؛ زیرا امروزه کارکردهای گسترده‌ی بخش ناخودآگاهی و ناهوشیاری ذهن آدمی برای همه به‌اثبات رسیده است. زمانی که سخن از عزت‌نفس، خودباوری و خودپذیری است، این امر بیان می‌کند که فرد از یک ذهنیت و نگرش مساعد و پیش‌برنده برخوردار است و هنگامی‌که سخن از ناخودباوری، ناکامی و فقدان اعتماد به‌نفس به‌میان آورده می‌شود، بدون هیچ تردیدی منظور این است که فرد بخت‌برگشته و نگون‌بخت بیمار و دچار یک ناهوشیاری و ناخودآگاهی نارسا است. به‌همین علت است که عوامل پرورشی و محیطی در خودسازی و یاخودسوزی فرد نقشی مؤثر و به‌سزا دارند.

بهترین هدف از نگارش این کتاب کوچک، پرهیز از هرگونه

پراکنده‌گویی، بی‌ربط نویسی و یاوه‌گویی‌های کسل‌کننده است که سعادت‌طلبان و جویندگان کامیابی مستقیماً به‌سوی بازدارندگی‌ها و موانع درونی خود رفته و، با رفع این موانع خود ساخته و عمدتاً موهومی، هر چه سریع‌تر همای سعادت را برشانه‌ی خود بنشانند و بدین وسیله بتوانند به‌پاداش‌های دنیوی و اخروی نایل شوند؛ چون خودباوری، اعتماد به‌نفس و تکیه برخویشتن، هر چه بیشتر اسباب نیک‌بختی و رستگاری فرد را فراهم می‌آورد. نگاه به‌زندگی و مشکلات آن با دیدی انسانی نیز سبب می‌شود که هر چه بیشتر فرد اسباب و لوازم دنیایی انسانی‌تر را مهیا سازد، با این اوصاف روشن است که هرگونه درماندگی‌های شخصی نیز، همراه با بازتاب‌های گسترده‌ی بیرونی خواهد بود.

به‌هر حال، اشارات گذاری فوق گویای این واقعیت مسلم است که حافظه و ذهنیات دوران خردسالی، نقش تعیین کننده‌ای در چگونگی خود ابرازگری فرد در مقطع سنی بزرگ‌سالی دارد و، اگر این ذهنیات و درون‌داده‌ها نارسا باشد، فرد جهت خودباوری و خودابرازگری، گریزی جز این که خود را از شر این ذهنیات و تفکرهای منفی رهایی بخشد، ندارد. چه در غیر این‌صورت، دستیابی به‌خودباوری و کامیابی ممکن نخواهد بود.

لذا، به‌این علت است که فرد پیش از هر چیزی، باید از خود شرطی‌شدگی زدایی کرده و در عین حال با درآویختن به‌تزریقات ذهنی مثبت تا حد امکان ناخالصی‌ها و نارسایی‌ها را از ذهن خود پاک کند. چون ذهن و حافظه‌ی آدمی از قدرت غیرقابل تصوری برخوردار

است و تا مادامی‌که فرد نتواند این مهم را همراه و همسوی ترجیحات و ایده‌آل‌های خود سازد، در آن‌صورت، سخن گفتن از کامروایی سخنی بیهوده و گزاف خواهد بود.

خوشبختانه در این کتاب، سعادت‌طلبان و جویندگان کامیابی با ظرایف و راهکارهایی آشنا می‌شوند که با آن‌که کاملاً مختصر و موجزاند، بسیار ملموس، عینی و کارساز است. همان‌طور که گفته شد، من به‌شدت از بی‌ربط‌نویسی، لفاظی، و مهمل‌بافی نفرت دارم. به‌همین علت راهکارهای خودیابی و خویشتن‌یابی این کتاب برخلاف بسیاری از کتاب‌های متداول مختصر و موجز است. باری، فرد برای آزادسازی نیروی درونی و تسخیر سعادت‌گریزی راهی جز این ندارد که پیش از هر چیزی، آراسته به‌ذهنی کارآمد و مثبت شود؛ چه در غیراین‌صورت، تمام عمرش درگیر القائات بیمارگونه‌ی دیگران خواهد بود و این امر موهبت خود مهرورزی، فردیت‌باوری و احساس خودبسندگی را از فرد سلب می‌کند. پس جهت گریز از این باتلاق ذهنی، به‌اشارات و ظرایف خودسازانه‌ی این کتاب به‌دقت توجه نمایید.

موفق باشید

دکتر پیتر مارشال



رابطه‌ی کامیابی با اصلاح شرطی‌شدگی

چرا مردم یک اشتباه را مرتباً مرتکب می‌شوند؟

پیش از پرداختن به‌این مسأله (شرطی‌شدگی ذهنی) لازم است سئوال‌های زیر را از نظر بگذرانیم:

۱- چرا برخی از اشخاص با وجود سعی و تلاش، باز هم به‌هدفشان نمی‌رسند؟

۲- چرا مشکلات و بحران‌های برخی از اشخاص بیشتر از دیگران است؟

۳- چرا بسیاری از اشخاصی که متارکه کرده‌اند، باز هم درگیر همسران مشکل‌زده و بیمار می‌شوند؟

۴- چرا اتفاق‌های ناگوار برخی از افراد بیشتر از سایرین است؟

۵- چرا بدشانسی‌ها و بدبیاری‌های برخی از اشخاص بیشتر از دیگران است؟

بله، نمونه سئوال‌های فوق تأمل برانگیز است و فرد جهت خودیابی و خودشناسی، گریزی جز این ندارد که پیرامون

پرسش‌هایی از این نوع اندیشه کند. چون اقدامات و هدف‌گذاری‌های مثالی فوق، آشکارا بیانگر این است که فرد از مهارت، درایت، استعداد و لازمه‌های تسخیر هدفش برخوردار است؛ چه در غیر این‌صورت، اساساً حرکتی آغاز نمی‌شد و این نکته آشکارا ثابت می‌کند که برای رسیدن به‌هدف، تنها توانایی و مهارت کافی نیست. به‌زبان دیگر، این نگرش‌ها و ذهنیات خود شخص است که در این رابطه نقش تعیین کننده‌ای ایفا می‌کند. زیرا خودباوری و احساس خودبسندگی فرد عمدتاً ناشی از ذهنیات و باورهای مثبت است. برای مثال، عواملی چون غیرقابل اعتماد بودن، بی‌وفایی و خیانت، خشونت و ضرب و شتم و نارسایی‌های ارتباطی، می‌توانند در به‌شکست کشاندن یک رابطه‌ی زناشویی نقش‌آفرین باشد؛ ولی پرسش این است که چرا فرد علیرغم این تجربه‌ی تلخ، باز هم درگیر ارتباطات مشابه می‌شود؟

پاسخ این است؛ همان‌طور که در بالا بدان اشاره شد، در موقعیت‌ها و تجاربی از این دست، این عوامل درونی است که به‌سادگی، کیفیات بیرونی را تحت‌الشعاع خود قرار می‌دهد و آنها را بی‌رنگ می‌سازد. به‌زبان دیگر، در این مورد مثالی، شخص مورد نظر ما از کاستی‌های روان‌شناختی و ساختاری رنج می‌برد که این امر نیز عمدتاً از بیماری ناخودآگاهی او ناشی می‌شود. به‌بیان دیگر، فرد در مقطع سنی خردسالی به‌طور یکسویه و مرضی مورد تزریقات ذهنی مشکل‌آفرین واقع شده است.

ما چیزی جز حافظه‌ی‌مان نیستیم

ذهن آدمی از دو بخش آگاهی و ناخودآگاهی تشکیل شده است که بخش آگاه دلالت براقدامات و تحرکات آگاهانه و بزرگ‌سالانه دارد. این در حالی است که ناخودآگاهی و ناهوشیاری فرد، عمدتاً درگیر واکنش‌ها و رفتارهای انعکاسی و بازتابی است و، علت اصلی آن این است که فرد در مقطع سنی خردسالی از لوح سفید و پاکی برخوردار است که برخلاف مقطع سنی بزرگ‌سالی، به‌سهولت تجارب، تزریقات، ذهنیات، باورها و نگرش‌ها را در خود ثبت و ضبط می‌کند. چون در این مقطع سنی (خردسالی) کودک آشکارا موجودی ناتوان و ناخودبسنده بوده و جهت تداوم بقا و حیاتش، به‌شدت به‌والدین و اطرافیانش وابسته است؛ به این دلیل ذهن کودک به‌سادگی تزریقات و القائات والدینش را در خود ثبت و ضبط می‌کند. چون اولاً کودک از قدرت تجزیه و تحلیل مسائل برخوردار نیست و دوم آن‌که، کودک به‌شدت به‌والدین خود وابسته است. لذا در این مقطع سنی، صاحب‌نظران و روان‌شناسان تأکید ویژه‌ای برنقش تربیتی والدین دارند. بدین معنی که، هر قدر والد کودک آگاه‌تر و ذهن مشغول‌تر باشد، به‌همان اندازه‌شخصیت کودک مطلوب‌تر و هر اندازه والدین او نسبت به‌لازمه‌های تربیتی کودک جاهل و سهل‌انگار باشند، به‌همان اندازه نیز، شانس اختلال‌زدگی کودک افزایش می‌یابد. از آنجا که خودباوری و ناخودباوری فرد رابطه‌ی تنگاتنگی با موقعیت و تجارب دوران کودکی فرد دارد، او در طلب کامیابی باید ازبدو و شروع حیاتش مراقب‌الزامات وبایسته‌هایی‌از این دست باشد.

تردیدی نیست که فرد چیزی جز حافظه و ناخودآگاهش نیست و در صورتی‌که شخص درگیر ذهنی نارسا و بیمار باشد، در آن‌صورت آشکارسازی نیروهای بالقوه برای فرد نه‌تنها دشوار بلکه، در بسیاری از موارد ناممکن خواهد بود. زیرا تزریقات پیوسته فرد را درگیر شرطی‌شدگی کرده و این مسأله نیز واکنش‌ها و پاسخ‌های مشخص را به‌فرد تحمیل می‌کند؛ چون اولاً بخش بزرگی از واکنش‌های فرد مکانیکی و غیرارادی است و در ثانی، اساساً ماهیت آدمی به‌گونه‌ای است که فرد از پاگذاشتن به‌حوزه‌ها و وادی‌های ناآشنا هراس دارد. به‌زبان دیگر، بسیاری از اشخاص تجارب و موقعیت‌های تجربه شده و آشنا را به‌تجارب ناشناخته ترجیح می‌دهند. نتیجه‌ی کلام اینکه، درونیات نارسای حافظه، فرد را درگیر شرطی‌شدگی می‌کند و شرطی‌شدگی نیز منجر به‌رفتارهای مکانیکی و غیرارادی می‌شود که، این امر هیچ میانه‌ای با خردورزی ندارد. این در حالی است که خودافزایی و خودشکوفایی نیاز مبرمی به‌هنر مشکل‌گشایی و بهره‌گیری از شیوه‌ی سیال‌سازی ذهن دارد و از آنجا که این مهم هیچ میانه‌ای با پاسخ‌های شرطی محور و انعکاسی ندارد، پس، ذهن علیل در هیچ حالتی نمی‌تواند فرد را به‌سر منزل مقصود رهنمون سازد.

احساسات اولیه

اکنون این پرسش مطرح می‌شود که چگونه ذهن و حافظه‌ی فرد در رابطه با خود شکوفایی و خودابرازگری، سنگ‌اندازی و مانع‌تراشی می‌کند؟ پاسخ این است که نوزادآدمی جهت تداوم حیات، به‌شدت

محتاج مراقبت‌های پدر و مادر است؛ چه در غیر این صورت، از ادامه‌ی حیات محروم خواهد شد. برای مثال، زمانی‌که نوزاد آدمی از مادر متولد می‌شود و مجبور است محیط و موقعیت پیشین را ترک کند و وارد دنیای جدید شود، اولین احساس او اضطراب جدایی است؛ چون نوزاد در این حالت از وابستگی‌های بقا محورانه پیشین محروم می‌شود.

پس از سپری شدن این تجربه‌ی منفی، نوزاد کم‌کم به‌این باور می‌رسد که می‌تواند دوباره به‌حامی و حافظش وصل شود مشروط برآنکه، خود را با علایق و سلایق مراقبش سازگار سازد؛ چه در غیر این صورت، دوباره به‌حال خود واگذاشته می‌شود. از آنجا که نوزاد آدمی از ناتوانایی‌های خودآگاه است، پس در این مقطع سنی، جز این چاره‌ای ندارد که خود را با ترجیحات مادرش سازگار سازد و این در حالی است که کشش‌های طبیعی و غریزی کودک او را به‌جهات دیگری می‌کشاند. به‌بیان دیگر، در این مقطع سنی بین گرایش‌ها و ترجیحات کودک با والدین، تعارض و ناهمخوانی وجود دارد؛ و از آنجا که کودک هنوز از لازمه‌های خویشتن پایانه برخوردار نیست، چاره‌ای جز همراهی و هم‌سویی با منابع و مراجع قدرت چون والدین، اقوام، آموزگار، مربی و غیره ندارد. به عبارت دیگر، مادامی‌که کودک خود را با ترجیحات و انتظارات بزرگ‌سالان سازگار می‌سازد، از احساسات و هیجانات آزاردهنده‌ای چون اضطراب، طردشدن، رهاشدن و ذهنیاتی از این دست رهایی می‌یابد و بدین وسیله احساس آرامش کاذب را تجربه می‌کند. امّا همان‌طور که گفته

شد، هر والد و مسئولی مسلح به‌ظرایف و لازمه‌های تربیت اصولی و پژوهش محور نیست و این مسأله سبب می‌شود که ناخودآگاهی کودک درگیر نارسایی و بیماری شود که پیامد آن، کودک مبتلا به‌عوارضی چون ناخودباوری، ناخودپذیری و فقدان اعتماد و عزت‌نفس می‌شود.

از آنجا که خودافزایی و خودابرازگری رابطه‌ی تنگاتنگی با خودباوری دارد، بنابراین، نارسایی‌های ذهنی فرد به‌سادگی می‌تواند در این رابطه مشکل‌تراشی کند، لذا حیات و فنای شخص به‌چگونگی ناخودآگاهی او وابسته است. چون ناهوشیاری نارسا به‌سادگی می‌تواند در برابر گام برداری‌های هدف‌محورانه شخص سنگ‌اندازی کند.

نمونه‌هایی از القائات منفی والدین

همان‌طور که گفته شد، خودباوری و خودپذیری کودک رابطه‌ی تنگاتنگی با تربیت اصولی و آگاهانه‌ی والدین دارد و در صورتی‌که والدین کودک از این مهم محروم باشند، در آن‌صورت، کودک درگیر ناخودآگاهی نامساعد و بیمار می‌شود. برای مثال، تزریقات مثالی زیر کودک را درگیر یک شخصیت نارسا می‌کند:

الف: از خودنمایی و خودابرازگری به شدت پرهیز کن و در عین حال مادامی‌که مورد خطاب واقع نشده‌ای حرف نزن!

ب: برای اینکه دستخوش سرخوردگی و یأس نشوی، حتی‌الامکان از فزون‌خواهی و بلندپروازی پرهیز کن.

پ: هیچ‌گاه ریشه و اصل و نسب خود را فراموش نکن.
ت: خیالاتی نشو و هیچ‌گاه از پایگاه اجتماعی‌ات غافل مشو.
ح: همیشه هدفی را هدف‌گیری کن که هم‌خوان با موقعیت خانوادگی‌ات باشد.
ج: اشخاصی چون ما، حق ندارند تحصیلات دانشگاهی داشته باشند.

بله، القائات و تزریقاتی از نوع فوق برای خودافزایی و خودشکوفایی فرد، بسان سمی مهلک عمل می‌کند و در صورتی‌که این نوع بمباران ذهنی پیوسته باشد، در آن‌صورت، درمان ناخودآگاهی بیمار بسیار دشوار می‌شود؛ مگر آن‌که فرد در این راستا به سرمایه‌گذاری‌های گسترده‌ای بپردازد.

داده‌های سه‌گانه فرد

هر فرد متعارفی از سه نوع داده‌ی کودک، والد و بالغ بنیاد برخوردار است. بدین معنی که، ناخودآگاهی او آمیزه‌ای از اطلاعات کودکانه، والد محورانه و بالغ بنیادانه است و اگر به درستی این مراحل رشدی و خویشتن پایانه را پشت سر نگذارد، در آن‌صورت، از شخصیت و فردیت سالمی برخوردار نیست؛ چون در این حالت فرد در مقطع سنی کودکی متوقف می‌شود و از آنجا که پاسخ‌های کودک عمدتاً احساس محور است، کودک ماندگی سبب می‌شود که فرد از مواهب عقلانی و خردورزی محروم شود.

والدزدگی نیز سبب می‌شود که فرد درگذشته متوقف شود و این

در حالی است که فرد برای پویایی و خودشکوفایی نیاز به‌بازاندیشی و بازسازی‌های مکرر دارد؛ چون اساساً ذات طبیعت با رکود، ایستایی و فسیل‌شدن هم‌خوانی ندارد. لازم به‌ذکر است که مقصود ما از مفهوم «والدین‌زدگی» جنبه‌های مثبت آموزه‌ها و تعلیمات اجتماعی و زیستی والدین است نه تزریقات منفی‌شان. چون کامیابی سبب می‌شود که فردآگاهانه و سخت‌کوشانه خود را از شر این بخش از ویژگی‌های شخصیتی اش رهایی بخشد.

باری، پس از داده‌های کودکانه (احساسی و هیجانی) و والد محورانه، نوبت به‌داده‌های بالغانه می‌رسد که رسیدن فرد به‌این نقطه از رشد عقلی، آشکارا بیانگر واقعیت این است که فرد از شخصیتی طبیعی برخوردار بوده و این ویژگی سبب می‌شود که فرد در دام احساسات و تزریقات نارسای والدینش گرفتار نشود. به‌زبان دیگر، فرد رشد یافته و سالم، خردورزی را محسوساً در خود ریشه‌دار و بدین وسیله برگرایش‌های کودکانه و والدمحورانه تسلط یافته است. با این وجود، فرد به‌کلی از ترجیحات وگرایش‌های این دو محور و قطب غافل نمی‌شود، چون، این گرایش‌ها کودکانه و احساسی است که روح او را تلطیف می‌کند و این آموزه‌ها و تزریقات اصولی و اساسی والدین است که موازین و لازمه‌های وجدانی و انسانی را در وی ریشه‌دار می‌سازد. با این حال، همان‌طور که گفته شد، غلبه هرکدام از این دو (داده‌ها وگرایشات کودک و والدبنیادانه) سبب می‌شود که فرد درگیر مشکلات سازگارانه و خودپذیرانه شود که، این امر به‌سادگی در برابر خودافزایی و خودباوری او سنگ‌اندازی می‌کند. پس شخصیت

بالغ فرد، همواره باید برشخصیت کودک و والد (پدر و مادر) اشراف و برآنها مسلط باشد و، این مهم نیز از ویژگی‌هایی چون عقلانیت، خودباوری، خویشتن‌نگری و لازمه‌های مشکل‌گشایانه و اندیشه‌ورزانه ناشی می‌شود.

کودک‌سازگار (فردیت باخته)

واقعیت این است که فرد جهت عشق نمایی پیش از هر چیزی نیاز به‌خودمهرورزی دارد و خودمهرورزی رابطه‌ی تنگاتنگی با کسب لوازم عشق دارد. از آنجایی‌که عشق امری اکتسابی و آموختنی است، بنابراین کودک در ابتدا باید این مهم را از والدینش کسب کند تا بدین وسیله به‌فردیت و هویت مشخص خود نایل شود. لیکن در بسیاری از موارد، والدین از این مهم غافل می‌شوند و این امر منجر به‌فردیت‌زدایی و ناخودپذیری در کودک می‌شود که در این حالت، کودک مجبور است برای تأمین تأیید و همراهی والدینش تا حد امکان از خود فردیت‌زدایی کند تا بدین وسیله به‌یک موجود سازگار و انعطاف‌پذیر تبدیل شود. برای مثال، رفتارهای زیر بسترساز این نوع شخصیت نارسا و بیمارگونه است:

الف: سازگاری افراطی: در این حالت فرد برای کسب تأیید و توجه نمایی والدین و اطرافیانش، گریزی جز این ندارد که تا حد امکان خود را با ترجیحات والدین خود وفق دهد تا بدین وسیله بتواند رضایت و حمایت آنها را جلب کند. روشن است که در این حالت سخن گفتن از شخصیت و فردیت، سخنی است گزاف و فرد در اثر گذشت زمان،

درگیر کاستی‌های ریشه‌دار شخصیتی می‌شود. از بازتاب‌های ابتدایی این مشکل آن است که فرد درگیر فقدان عزت و اعتماد به‌نفس می‌شود و چاره‌ای جز واکنش‌های انفعالی و سازگارانه ندارد. روشن است که منش منفعل و تأثیرپذیر، در هیچ حالتی نمی‌تواند توانمندی‌های بالقوه‌اش را آشکار سازد چون از ابتدایی‌ترین مؤلفه و لازمه چون خودباوری محروم است.

ب: توجه‌طلبی منفی: می‌دانیم که خودباوری، نیازی انکارناپذیر به‌توجهات مثبت و تأیید و تشویق دارد. لیکن برخی از کودکان به‌علت جهل و کوتاهی والدین خود از این مهم محروم می‌شوند و، از آنجایی‌که توجه‌طلبی یکی از لازمه‌های احساس خودبسندگی است، کودک جهت تجربه کردن این مهم، به هر شیوه‌ای متوسل می‌شود؛ چون در این مقطع سنی برای او تسخیر هدف، هر نوع وسیله و راهکاری را توجیه می‌کند. لذا دست یاری خواهش را به‌سوی رفتارهای نامطلوبی چون درشت‌گویی، خشونت‌ورزی، اهمال‌کاری، بی‌قیدی، مسئولیت‌گریزی، بی‌نظمی و شلختگی و غیره دراز می‌کند تا بدین وسیله، توجه والدینش را به‌خود جلب کند. از آنجا که تداوم این رفتارها سبب شکل‌گیری عادات منفی ریشه‌دار درکودک می‌شود به این علت، کودک در بزرگ‌سالی با مشکل مواجه می‌شود؛ چون تعاملات و ارتباطات بزرگ‌سالانه، الزامات و اصول رفتاری خاص خود را طلب می‌کند.

پ: پاسخ‌های متعارض و متناقض والدین: تربیت درست مستلزم این است که والد کودک از ثبات شخصیت برخوردار باشد، چه در غیر این

صورت، فرد بزرگ‌سال درگیر نارسایی‌های رفتاری مختلفی می‌شود که از جمله این مشکلات، پاسخ‌های ناهمخوان است؛ بدین معنی که کودک در تعامل با این‌نوع والد، تکلیفش را نمی‌داند. یعنی، او نمی‌داند کدام یک از رفتارهایش مثبت و کدام منفی است؛ بنابراین درگیر سردرگمی و گم‌گشتگی می‌شود که این امر به‌سادگی فرایند رشدی وی را مخدوش می‌سازد.

ت: **تشویق ناشناسی والدین**: در برخی از مواقع کودک در خانواده‌ای است که والدین او در حقیقت درک درستی از تشویق و تأیید ندارند. این دسته از والدین، اساساً با ابتدایی‌ترین اصول تربیت کودک بیگانه‌اند، که در این حالت همه‌ی تلاش‌های تأیید محورانه‌ی کودک به‌دربسته می‌خورد و، این امر سبب می‌شود که وی پس از چندی، قید تأییدجویی را بزند. به‌هر صورت آنچه که از اشارات و ظرایف فوق برداشت می‌شود، این است که چند و چون دیدگاه‌های تربیتی والد بر چگونگی شخصیت و فردیت کودک اثر می‌گذارد و هر قدر این نارسایی‌ها و بازدارندگی‌ها بیشتر باشد، به‌همان نسبت نیز، لازمه‌های خود باورانه‌ی کودک مخدوش می‌شود به‌همین دلیل فرد نمی‌تواند در بزرگ‌سالی، آن‌طور که شایسته و بایسته است، توان‌مندی‌های بالقوه‌اش را عینیت بخشد.

بنابراین زمانی‌که فرد نمی‌تواند در رابطه با ناکامی‌ها بر روی عوامل و کیفیات مشخصی انگشت بگذارد، در آن صورت برای گذر از این موانع نامرئی، جز این چاره‌ای ندارد که بدون فوت وقت، مستقیماً به‌سراغ نارسایی‌های حافظه و ناخودآگاهی خود برود. به‌بیان دیگر، تا

زمانی که فرد از طریق تزریقات ذهنی مثبت نتواند ذهنیات منفی‌ای که در اعماق ناخودآگاهی وجودش لانه کرده را بیرون براند نمی‌تواند توقع پیروزی و کامیابی داشته باشد. چون برخلاف آنچه که تصور می‌شود، ذهنیات و باورهای او از چنان قدرت مافوق تصوری برخوردار است که بهره‌مندی از ذهنیات سازنده و پیشبرنده به‌سادگی کامیابی و کامروایی فرد را تضمین کرده و درگیری با ذهنیات خودباوری‌سوز، به‌راحتی زندگی را بدل به‌جهنمی طاقت‌فرسا برای فرد نگون‌بخت می‌سازد.

بازتاب‌های شرطی‌شدگی‌های نارسا

همان‌طور که گفته شد، ذهن و ناخودآگاهی آدمی از قدرت اثرگذاری مافوق تصوری برخوردار است که هرگونه سمت و سوی آن می‌تواند برای سرنوشت و موقعیت فرد تعیین کننده باشد. بدین معنی که، هر قدر داشته‌ها و باورهای ناهوشیاری سازنده باشد، به‌همان نسبت نیز، پویایی و بالندگی فرد افزایش می‌یابد و هر قدر القائات و تزریقات خردسالانه ناهوشیاری فردبازدارنده باشد، به‌همان نسبت نیز، خود ابرازگری و خویشتن‌پایی فرد دشوار می‌شود؛ چون شرطی‌شدگی بیمارگونه با بازتاب‌های منفی گسترده‌ای همراه است که از جملهٔ این پیامدهای شوم می‌توان به‌موارد زیر اشاره کرد:

الف: احساس حقارت، خودکمتر بینی و تردیدزدگی.

ب: خاموشی، گوشه‌گیری و شرم‌رویی.

ج: واکنش‌های انفعالی، بی‌تحرکی و احتیاط‌زدگی.

د: ترس از شکست و طردشدگی و هراس از انزوا.
ه: ترس از ناتوانی احتمالی و ترس از تحقیر و سرزنش.

تربیت و خودباوری

با توجه به‌آنچه در این فصل گذشت، اکنون خوب می‌دانیم که شرطی‌شدگی نارسا و بازدارنده، همان ناهوشیاری بیمار است که در اثر تعاملات و ارتباطات نارسای اولیه در شخص پدیدار شده است و علت اصلی آن، این است که در سال‌های اولیه‌ی زندگی، ناخودآگاهی کودک به‌سان لوح پاکی است که به‌سادگی اطلاعات، تزریقات و القائات را در خود ثبت و ضبط می‌کند. روشن است که با این اوصاف، هرچه قدر داده‌ها و درون‌داشته‌های ناخودآگاهی مثبت باشد، به‌همان نسبت، خودباوری کودک محسوس‌تر و هرقدر جهل و ندانم‌کاری‌های والدین در این رابطه واضح‌تر باشد به‌همان اندازه نیز، خودپذیری شخص مخدوش می‌شود، لذا والدین در خودسازی و یاخودسوزی فرزندانشان نقش تام و به‌سزایی دارند. چون این اعتماد به‌نفس و خودپذیری است که موجبات مبادرت ورزی، خواب‌رازگری، برون‌گرایی، درهم‌آمیزی، خود عشق‌ورزی، رابطه‌گرایی و لازمه‌هایی از این دست را درکودک ریشه‌دار می‌سازد و از مجموع این ویژگی‌های ساختاری و ریشه‌دار است که شخصیت سالم فرد نمودار می‌شود؛ چه در غیر این صورت، فرد درگیر کاستی‌ها و نارسایی‌های شخصیتی می‌شود که این امر نیز پیامدهای مخربی را به‌فرد تحمیل می‌کند. برای مثال، فقدان لازمه و مؤلفه‌ی خود

عشق‌ورزی، سبب می‌شود که فرد از برقرارسازی روابطی سالم با دیگران محروم شود. از آنجا که انسان موجودی اجتماعی است و جهت خودپذیری نیاز به‌ارتباط‌های سالم و پیش‌برنده با دیگران دارد، خودگریزی و خودستیزی سبب می‌شود که فرد از این موهبت زندگی بخش و نیاز انکارناپذیر محروم شود.

خلاصه‌ی کلام آن‌که مسئولیت گریزی و بیگانه بودن والدین به‌تربیت کودک، سبب می‌شود که ناخودآگاهی کودک دستخوش بیماری و ضایعاتی سنگین شود که در نهایت موجب می‌شود فرد درگیر مشکلات اعتماد به‌نفس محورانه شود و فقدان این مهم نیز انواع و اقسام مشکلات، ناکامی‌ها و شکست‌ها را بر سر کودک بخت‌برگشته فرو می‌پاشد. چون فرد گریزی ندارد که جهت اثبات خودش و به‌طور کلی خود ابزارگری با دیگران وارد رقابت و تعامل شود.

از آنجا که فرد مورد مثال ما از کاستی اعتماد به‌نفس ناخودآگاهی محور رنج می‌برد، این امر سبب می‌شود که فرد درگیر شکست‌ها و سرخوردگی‌های پیوسته شود و این نیز به‌نوبه‌ی خود اثرات مخربش را بر روی روح و روان فرد برجای می‌گذارد. به‌بیان دیگر، سرخوردگی و شکست، سبب‌ساز نارسایی‌های روحی و خودپذیرانه در شخص می‌گردد و عوارض روحی نیز بسترساز عوارض جسمانی می‌شود. با این حال و روز، فرد به‌سادگی از گردونه‌ی رقابت حذف شده و کمترین بازتاب این موقعیت، آن است که فرد حاشیه‌نشینی و گوشه‌گیری را اختیار می‌کند. بله، واقعیات و مستنداتی از این دست

هست که مسئولیت اخلاقی و انسانی والدین را دو چندان می‌سازد همان‌طور که در بالا بدان اشاره شد، هرگونه نارسایی‌های شخصیتی والدین، سردرگمی، جهل‌زدگی، سهل‌انگاری و احساسات آزاردهنده والد برای شخصیت و فردیت کودک مخرب است. بویژه در این رابطه، والدین مسئول باید به‌شدت مراقب احساسات و عواطف خود باشند؛ چون از ویژگی آشکار احساس این است که از خاصیت سرایت‌کنندگی برخوردار است.

میراث شوم

زمانی‌که والدین به‌هر علتی از مسئولیت‌های اخلاقی و انسانی خویش در رابطه با فرزندان شانه خالی می‌کنند، کودک درگیر اختلالی ریشه‌دار می‌شود که این مشکلات، معمولاً به‌شکل گفت‌وگوی درونی، حذف کردن و آلودگی بروز می‌کند.

گفت‌وگوی درونی

پیشتر یادآور شدیم که زمانی‌که شخصی با وجود برخورداری از دانش، مهارت، تجربه و همت، از پسِ تحقق اهدافش برنمی‌آید، بدون هیچ تردیدی این شخص از مشکل شرطی‌شدگی بازدارنده رنج می‌برد و گناه این کاستی نیز عمدتاً به‌گردن والدین است؛ چون فرد در خردسالی، آشکارا موجودی ناتوان و در عین حال هنوز به‌بلوغ فکری و عقلی نرسیده است. بنابراین، کودک به‌علت این کاستی بزرگ از قدرت تجزیه و تحلیل مسائل محروم است؛ به همین دلیل است که

در این رابطه انگشت اتهام به‌سوی والدین کودک نشانه می‌رود. تردیدی نیست که ناتوانی و ناکامی، دلالت برکاستی‌های شخصیتی و اعتماد به‌نفس محورانه داشته و این مشکلات نیز عمدتاً توسط کودک والدین به وی تحمیل می‌شود.

از طرف دیگر خوب می‌دانیم که یک شخص طبیعی باید بتواند از پس محقق ساختن اهدافش برآید، چون از ابزارهای لازمه‌ی این مهم بَرخوردار است. با این اوصاف، ناکامی فرد آشکارا بیانگر این واقعیت است که شخص نیرو و انرژی زندگی‌ساز خود را صرف گفت‌وگو و جروبحث‌های بی‌حاصل و طاقت‌فرسا می‌کند. به‌زبان دیگر، هنوز ذهن شخص مشغول موقعیت خود در خانواده‌اش است، بدین شکل که فرد از رفتارها و واکنش‌های کودکانه خود دفاع می‌کند و این در حالی است که والدینش پیوسته او را در خردسالی مورد سرزنش قرار می‌دادند. بله، این نوع گفت‌وگو و ذهن مشغولی سبب می‌شود که توان و انرژی فرد هرز برود و بدین واسطه فرد نتواند آن‌طور که باید و شاید توان‌مندی‌های بالقوه‌اش را نقد کند.

کنار گذاشتن بخشی از دستگاه ذهن

فرد جهت پویایی و خودافزایی نیاز به‌انسجام و یکپارچگی روحی دارد؛ لیکن ناخودآگاهی بیمار (شرطی‌شدگی‌های بازدارنده) او را از این موهبت مهم محروم می‌سازد. به‌هر صورت، روح و روان فرد متشکل از مؤلفه‌هایی چون کودک، والد و بزرگ و بالغ است، امّا نارسایی‌های رشدی و خود آرام‌سازانه سبب می‌شود که او و فرد از سرِ

فشار و اضطرار و اجبار به‌کلی بخشی از روح و روان (دستگاه ذهنش) را حذف کند.

این نوع حذف، شامل هر سه جزءسازنده‌ی فوق است. روشن است که در این حالت فرد دستخوش گسیختگی روحی می‌شود که این وضعیت درست عکس انسجام روحی است و سبب می‌شود که فرد درگیر کاستی‌های شخصیتی ساختاری آشکاری شود. زیرا فرد برای طبیعی بودن نیاز به‌هر سه مؤلفه فوق دارد. بله، شرطی‌شدگی نارسا (تزریقات ذهنی منفی) سبب حذف یکی از ارکان دستگاه‌های روحی فرد می‌شود و این مسأله برای انسجام شخصیتی فرد مشکل‌آفرین است. در این رابطه رفتارهای زیر آشکارا گویا و روشنگر می‌باشد:

الف: مددکاران اجتماعی؛ این دسته اشخاص چنان ذهنشان مشغول سعادت و آسایش مردم است که بدین واسطه مجالی برای به‌خودپردازی نمی‌یابند.

ب: واسطه‌های ازدواج؛ این دسته اشخاص، علیرغم آنکه خودشان محروم از همسر بوده و از عذاب تنهایی رنج می‌برند، بخشی از توان خود را صرف به‌هم رساندن دیگران به‌یکدیگر می‌کنند. به‌عبارت دیگر این اشخاص، مصداق ضرب‌المثل معروف، کل اگر طبیب بودی سر خود دوا نمودی، هستند.

پ: اشخاص بله قربان‌گویی که نماد بارز حقارت و ناخودپذیری هستند.

ت: اشخاص قماربازی که آشکارا قسم می‌خورند، و لجبازانند و خود را به‌دست بخت و اقبال می‌سپارند.

بله، رفتارهایی از نوع فوق آشکارا بیانگر گسیختگی‌های روحی فرد است.

آلودگی ذهنی

اگرچه دستگاه ذهن و روح و روان آدمی مرکب از اجرایی چون کودک، والد و بالغ است، با این وجود کارکردهای نسبی فرد طلب می‌کند که یکی از این بخش‌ها بردوتای دیگر چیره شود؛ چه در غیر این صورت، فرد نمی‌تواند ولو به‌صورت کاذب از آرامش روحی برخوردار باشد. به‌هر صورت کارکرد مطلوب این دستگاه ایجاب می‌کند که بخش بالغ فرد، به‌سادگی دو بخش دیگر را تحت‌الشعاع قرار دهد و آنهارا به‌حاشیه براند. ولی در همه‌ی حالات این مهم نمود ندارد، به‌بیان دیگر، فرد تحت تأثیر نق‌زدن‌ها و فشارهای ناشیانه از جانب ویژگی‌های کودکانه و والد محور خود است، که این امر سبب می‌شود که فرد قاطعانه و خودآگاهانه گام برندارد و رفتار نکند. برای مثال، چنانچه فردی دستخوش احساساتی چون خودکمتربینی، ناخودپذیری و طردشدگی شود، این حالت بیانگر این است که فرد تحت تأثیر نقش‌آفرینی بخش کودک خود قرار گرفته است. در هر حال، فقدان غلبه‌ی کامل و طبیعی بخش بالغ، بیان می‌کند که فرد به‌علت فشارهای دو بخش دیگر ذهن، درگیر آلودگی و ناخالصی روحی شده و این بازدارندگی سبب می‌شود که او آن‌طور که باید و شاید نتواند توان‌مندی‌های پنهانش را آشکار سازد. لازم به‌ذکر است زمانی‌که سخن از نقش‌آفرینی‌های کودک و والد به‌میان می‌آید، منظور

نقش نمایی‌های افراطی و بیمارگونشان است. چه در غیر این‌صورت، آدم عاری از این ویژگی‌ها نمی‌تواند مدعی سلامت روحی باشد.

رفتارهای بازتابی و شرطی‌شدگی

نکته‌ی مهمی که باید همواره آویزه گوشمان باشد این است که از ویژگی‌های بارز احساسات، خاصیت سرایت‌کنندگی آن است. بدین معنی که هیجانات منفی و آزارنده سبب دلمردگی، روح‌مردگی و افسردگی شخص و احساسات مثبت در شخص ایجاد نشاط، پویایی و سرزندگی می‌کند. از طرف دیگر، کودک جهت خودپذیری و خوداتکایی نیاز به‌تأیید و توجه اطرافیانش دارد؛ بنابراین جهت کسب این مهم او به هر طریقه‌ای متوسل می‌شود و زمانی که احساس می‌کند از روش‌های طبیعی نمی‌تواند توجه والدینش را به‌سوی خود جلب کند، در آن‌صورت به‌رفتارهای نامطلوبی چون خشونت، پرخاشگری، کثافت‌کاری، بی‌نظمی و هنجارستیزی متوسل می‌شود تا بدین‌وسیله توجه مادرش را به‌خود جلب کند و زمانی که این تعامل مرضی تداوم می‌یابد، در آن صورت، در برابر این نوع عمل و عکس‌العمل شرطی می‌شود که در این حالت به‌اصطلاح گفته می‌شود که او درگیر واکنش‌های بازتابی و انفعالی شده است. بدین معنی، که این نوع واکنش‌ها به‌طور مکانیکی و خودکار از فرد سر می‌زند.

این تعامل بیمارگونه تنها منحصر به‌چهار چوب خانواده نبوده و شرطی‌شدگی ریشه‌دار فرد سبب می‌شود که همین واکنش در ارتباط

با دیگران نیز بروز کند که این امر به‌سادگی در برابر خود شکوفایی و خودافزایی فرد سنگ‌اندازی می‌کند؛ زیرا برون‌گرایی و درهم‌آمیزی طلب می‌کند که فرد برای پیشبرد اهداف بی‌شمارش به‌مهارت‌های ارتباطی آراسته باشد. از آنجاکه به‌علت شرطی‌شدگی بیمارگونه، فرد درگیر رفتارهای بیمارگونه است، به‌همین دلیل، فردگریزی جز عقب‌نشینی و گوشه‌گیری ندارد؛ زیرا به‌سادگی توسط دیگران طرد می‌شود. باری، همان‌طور که گفته شد، چنانچه فرد درگیر گفت‌وگو و مشاجرات درونی، متوسل به‌کنارگذاشتن بخشی از دستگاه روح و روان خود باشد، بدون هیچ تردیدی شخص از مشکلات شخصیتی رنج برده و برای اینکه فرد از نقش‌آفرینی این موانع رهایی یابد، لازم است که در ابتدا درک درستی از نقش‌آفرینی این مسائل داشته باشد. در اینجا برای روشنگری بیشتر در جدول صفحه‌ی بعد برخی از نقش‌آفرینی این عوامل سه‌گانه اشاره خواهیم کرد.

مسائل و مشکلات:	عوامل نقش‌آفرین:
۱ـ ناتوانی در انجام وظایف و مسائل شخصی	۱ـ درگیری فرد با گفت‌وگوی درونی
۲ـ شک و تردیدهای توجیه‌ناپذیر	۲ـ آلودگی توسط کودک طبیعی
۳ـ احساسات حقارت محور	۳ـ کودک ماندگی
۴ـ درگیری با بدشانسی‌های پیوسته	۴ـ نقش‌آفرینی کودک فردیت باخته
۵ـ قمار اعتیادی	۵ـ آلودگی توسط آلودگی‌های سازگاری محور
۶ـ حوادث و پیشامدزدگی	۶ـ نقش نمایی کودک فردیت باخته
۷ـ زندگی با همسری ناسازگار	۷ـ آلودگی توسط کودک درون و خرده‌گیری‌های والدین
۸ـ توسری خوردن و تحقیر شدن	۸ـ نقش‌آفرینی والدین حمایتگر و تیمار کننده
۹ـ رفتارهای سرکشانه و اجتماع ستیزانه	۹ـ حذف بخش والد محور و در عین حال نقش نمایی کودک سازگار
۱۰ـ ناتوانی در سازگاری کلی	۱۰ـ حذف والد خرده‌گیر و نقش‌آفرینی کودک گوسفند رفتار
۱۱ـ ناتوانی در واگذاری و واسپاری امور	۱۱ـ نقش‌آفرینی والد تیمارگر
۱۲ـ درگیری با ویژگی‌های ناهم‌سازانه	۱۲ـ حذف بخش بالغ و در عین حال آلودگی توسط والد خرده‌گیر
۱۳ـ محرومیت از ویژگی‌های شوخ‌طبعانه و سرخوشانه	۱۳ـ حذف بخش کودک طبیعی

۱۴ـ فقدان تمرکز و پشتکار
۱۵ـ ناسازگاری با اخلاقیات
۱۶ـ فقدان همدردی
۱۷ـ فقدان لازمه‌های رهبری

۱۴ـ حذف کامل نظارت والدین
۱۵ـ حذف والد خرده‌گیر
۱۶ـ حذف والد تیمارگر و ذهن مشغول
۱۷ـ حذف والد سرزنش‌گر



طریقه‌های غلبه بر شرطی‌شدگی‌های مشکل‌آفرین

اکنون به‌خوبی می‌دانیم که تربیت نادرست، سردرگمی و سرگشتگی والدین، تزریقات منفی و فقدان تقویت مثبت، سبب می‌شود که فرد درگیر نارسایی‌ها و بازدارندگی‌های ذهنی شود که در حوزه‌ی روان‌شناسی، اصطلاحاً شرطی شدگی منفی و یا ناخودآگاهی نارسا خوانده می‌شود. از طرف دیگر، تردیدی نیست که فرد همانی است که می‌اندیشد؛ بدین معنی که هر قدر محتویات و داشته‌های مثبت ناخودآگاهی بیشتر باشد، به‌همان اندازه برخورداری و کامیابی فرد محسوس‌تر و هر قدر ذهنیات، نگرش‌ها و باورهای فرد منفی و مشکل‌آفرین باشد به‌همان اندازه سرخوردگی‌ها و ناکامی‌های فرد افزایش می‌یابد. به‌این دلیل روان‌شناسان به‌دردمندان و مشکل‌زدگان توصیه می‌کنند که جهت رهایی از چنگال ناهوشیاری دردسر آفرین، تا آنجا که ممکن است دست یاری خواه خود را به‌سوی مثبت‌اندیشی دراز کنند و با بمباران کردن پیوسته‌ی ناهوشیاری خود، توسط القائات مثبت، حتی‌الامکان اعتماد به‌نفس و عزت‌نفس خویش را تقویت کنند.

باری، اگر چه راه اصلی غلبه بر مشکلات ذهنی «مثبت‌اندیشی و تزریقات ذهنی سازنده» است، امّا فرد می‌تواند با اِعمال ظرایف زیر نیز دستاوردهایش را هر چه بیشتر محسوستر سازد:

الف: سکان هدایت و راهبرتان را همواره در دستان با کفایت خود بگیرید: با توجه به‌آنچه در این فصل آمد، اکنون می‌دانیم که آلوده شدن دستگاه ذهن، توسط بخش کودک و والد محور، سبب می‌شود که فرد از لازمه‌های عقلانیت و همه جانبه‌اندیشی محروم شود. چون کودک ماندگی بیانگر این واقعیت است که هنوز هم فرد به‌بلوغ اجتماعی و عقلی نرسیده و والدزدگی نیز بدین معنی است که فرد از استقلال و پویندگی محروم است. به‌بیان دیگر در این حالت، مثل این است که فرد گذشته را به‌حال ترجیح دهد و این در حالی است که گذشت زمان همواره آکنده از تحولات بنیادین پیش‌برنده و تسهیل‌کننده است. لذا، یک فرد بالغ و رشد یافته، هیچ‌گاه نباید عنان اختیارش را به‌دست گرایشات و هوس‌های کودکانه و اوامر و ترجیحات والد (پدر و مادر) محورانه‌اش بدهد. چون همان‌طور که گفته شد، ترجیحات کودکانه اساس‌مند بوده و سندیت ندارد و ترجیحات والد محورانه نیز تفاوت چندانی با گذشته‌گرایی ندارد. با این وجود، هیچ‌گاه نباید فرد به‌کلی وجود این دو بخش از دستگاه روح و روان خود را نادیده بگیرد چه در غیر این‌صورت، درگیر گسیختگی شخصیتی می‌شود.

ب: از قانون سازگاری جسم و جان استفاده کنید: قدر تفکر، احساس و عمل هم خوان و هم‌سنخ باشد به‌همان اندازه نیز رفتار موردنظر

مطلوب‌تر و هر اندازه ناهمخوانی بین این اجزا نمود داشته باشد، به‌همان اندازه نیز دستیابی به‌سازگاری جسم و جان دشوارتر می‌شود. بنابراین در صورتی‌که بتوانیم در این معادله، عنصر سرکش، یعنی احساس را مهار کنیم، این مهم بهتر حاصل می‌شود؛ چون احساس با تفکر فرق دارد و از خاصیت انفعالی و تأثرپذیرانه برخوردار است. با این وجود چنانچه بتوانیم بین عمل و تفکرمان هماهنگی برقرار سازیم و به‌این وضعیت تداوم بخشیم، در آن‌صورت، احساس نیز خود را با سازگاری جسم و جان هماهنگ می‌سازد.

آنچه در این رابطه به‌زبان ساده می‌توان گفت این است که فرد جهت غلبه بر مشکلات، باید دست یاری خواهش را به‌سوی توان‌مندی‌های عینی و محقق شده‌اش درازکند. فرضاً فرد می‌تواند از طریق بزرگ کردن توفیقاتش، پیوسته خودباوری و خودبسندگی را به‌ناخودآگاهیش تزریق کند و بدین وسیله هرگونه منفی‌بافی را از ذهنش دور سازد.

زمانی‌که بی‌عملی و بی‌تحرکی مشکل‌ساز می‌شود.

نکته مهم دیگری که همواره باید آویزه گوش کامیابان و خودابرازگران باشد، این است که در همه‌ی موارد، این نقش‌آفرینی‌های بازدارندگی‌های احساسی و ذهنی نیست که در برابر اهداف شخص سنگ‌اندازی می‌کند، بلکه در برخی از موارد شکست و سرخوردگی فرد ناشی از رفتارها و اعمالی خاص می‌باشد برای مثال موارد زیر در این مقوله می‌گنجند:

الف: جاه‌طلبی‌های توجیه‌ناپذیر و هدف‌گذاری‌های دست نایافتنی.

ب: درگیری با ذهنیت «یک شبه راه صد ساله را طی کردن» که فی‌نفسه بسترساز سرخوردگی و وادادگی می‌شود.

پ: از کف دادن موقعیت‌ها و فرصت‌های دوران‌ساز.

ت: رفتارهای انفعالی و واکنش‌های ناخود باورانه.

همان‌طور که موارد مثالی فوق نشان می‌دهد، نقش‌آفرینی‌های بخش کودک و والد فرد تنها منحصر به‌بازتاب‌های احساسی نبوده بلکه اقدامات و تحرکات فرد را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد سبب می‌شود که فرد بالغ از موهبت عقلانیت‌ورزی و قدرت آنالیز مسائل گوناگون محروم شود و پیامد آن، درگیر سرخوردگی و ناخودباوری گردد. بنابراین جهت غلبه براین مشکل لازم است که فرد دست یاری خواهش را به‌سوی راهکارهای زیر دراز کند:

به سان یک آدم ماشینی عمل کنید

واقعیت این است که رابطه‌ی کیفیات ذهنی با کیفیات عینی و ملموس، ارتباطی دو سویه است. بدین معنی که هراندازه بسترها و شرایط روحی فرد مساعدتر و تسهیل کننده‌تر باشد به‌همان اندازه دستاوردها و توقیفات عینی و ملموس فرد افزایش می‌یابد و هر قدر این نوع دستاوردها محسوس‌تر باشد به‌همان اندازه نیز خودباوری و خودپذیری فرد افزایش می‌یابد. از طرف دیگر نقش‌آفرینی بخش کودک و والد شخص، در مسائل انتزاعی و عاطفی به‌مراتب بیشتر از

مسائل واقعی و عینی است. بنابراین برای اینکه فرد در اقدامات و تحرکات هدف محورانه‌اش به‌نتایج بهتری دست یابد، لازم است که مانند یک آدم ماشینی عمل کند تا بدین وسیله حتی‌الامکان از شر احساس گناه رهایی یابد و بدین وسیله بتواند از بازدارندگی‌ها و مشکل‌آفرینی بخش کودک و والد ناخودآگاهیش پیش‌گیری کند.

نگاهی تازه به‌فرصت‌های از دست رفته

راه دیگر غلبه بر انفعال و بی‌عملی این است که فرد ذهنیت خود را نسبت به‌فرصت‌های پیش‌روی خود عوض کند تا بدین وسیله بتواند حرکت را جایگزین رخوت و سست عنصری کند. برای مثال، بسیاری از درماندگان و عقب افتادگان، به‌سان طاعون از مبادرت‌ورزی و ریسک کردن پرهیز می‌کنند و استدلال آنها این است که اگر این فرصت‌طلایی و دوران ساز، واقعی و تحقق‌پذیر باشد، چرا دیگران از وی سبقت نمی‌گیرند و با استفاده از این فرصت طلایی زندگی خود را دگرگون نمی‌سازند. بله، نگاه این چنانی به‌فرصت‌های طلایی، مانع از حرکت و پویایی و پیشتازی شخص شده و فرد برای غلبه براین مشکل، باید ذهنیت خود را نسبت به‌این مسأله تغییر دهد. برای مثال، فرد می‌تواند درماندگی اشخاص را مرتبط با فرصت‌گریزی آنها بداند و بدین وسیله تصمیم به‌تحرک و اقداماتش بگیرد. بدین معنی که فرد عمیقاً باید به‌این باور برسد که علت اصلی عدم کامیابی و برخورداری دیگران از مواهب زندگی آن است که آنها قدر فرصت‌های پیش آمده را ندانسته‌اند.

بلندپروازی و ناکامی

نکته‌ی مهمی که همواره باید مورد توجه جویندگان کامیابی و خود ابرازگران باشد، این است که خودباوری و اعتماد به‌نفس پایه و اساس خودافزایی و خودشکوفایی را تشکیل می‌دهد. پس باید به‌هر طریق ممکن، استحکام و ریشه‌ی این مهم حفظ شود. در غیر این صورت، فرد از تسخیر ساده‌ترین هدف محروم می‌شود. از طرف دیگر سلامت و انسجام روحی فرد رابطه‌ی مستقیمی با احساس خودبسندگی دارد. به‌همین دلیل مؤلفه‌ی اصلی شخصیت سالم تا این اندازه مهم است. آنچه که در این رابطه می‌توان گفت این است که خودباوری ریشه‌دار در اثر کسب توفیقات تدریجی و سطحی مستمر و پیوسته پدیدار می‌شود. بلندپروازی‌های توجیه‌ناپذیر و بدوی، بسترسازی و مقدمه چینی، نه تنها سبب استحکام خودباوری نمی‌شود، بلکه کاملاً برعکس، می‌تواند بقایای خودباوری فرد را نیز متزلزل سازد. پس به‌صورت تدریجی و گام‌به‌گام به‌اهداف بزرگ خود نزدیک شوید.

لازم به‌ذکر است که عزت‌نفس و خودباوری تنها منحصر به‌خودشکوفایی و هدف جویی نیست، بلکه در این رابطه‌ی عوامل گوناگونی نقش دارند که از جمله‌ی آنها می‌توان به‌لازمه‌های ارتباطی، سازگاری و درهم‌آمیزی فرد اشاره کرد. چون ویژگی‌هایی از این دست است که اسباب و بسترهای ارتباطی فرد با دیگران را فراهم می‌کند و او بدین وسیله می‌تواند ضمن بهره‌مندی از مساعدت‌های دیگران، در عین حال، ارزیابی درستی نیز از شخصیت و موقعیت خود داشته باشد. چون فرد در این دنیای احساسی، مادی و رقابت‌زده نمی‌تواند

سرش را به‌سان کبک در برف فرو برد و براین گمان باشد که از خطرات پیرامونش در امان می‌ماند.

باری، خودباوری پایه و اساس سلامت دستگاه روحی فرد و آرامش روانی نیز تقویت کننده‌ی قوای جسمانی اوست و فرد به‌واسطه‌ی این دارایی‌ها هر چه بیشتر می‌تواند سعادت دنیوی و اخروی را تسخیر و تصرف کند.



عبور از موانع خودساخته و پنداری

همان‌طور که گفته شد، یک آدم نرمال و متعارف در صورت برخورداری از ابزارهایی چون مهارت‌های لازم، دانش فنی، تحصیلات کافی و لوازمی از این دست، باید به‌سادگی از پس تحقق اهداف معقولش برآید و در صورتی که فرد با وجود داشتن این ابزارها از پس تحقق اهداف و آمال توجیه پذیرش برنیاید، در آن‌صورت فرد برای غَلبه براین مانع زندگی‌سوز، باید مستقیماً به‌سراغ کم و کیف ناهوشیاری و ناخودآگاهی و ضمیر باطنش برود. همان‌طورکه بکرات یادآور شده‌ایم، محتویات ناخودآگاهی (ذهنیات، نگاه‌ها، نگرش‌ها و باورهای فرد) در این رابطه نقش تام و به‌سزایی را ایفا می‌کند؛ زیرا منشأ و منبع خودباوری و اعتماد به‌نفس شخص، این بخش از ذهن آدمی است؛ لذا صاحب‌نظران تأکید ویژه‌ای بر روی مثبت‌اندیشی (درمان نارسای‌هایی ذهنی) دارند.

درگیری با موانع خیالی و پنداری بدین معنی است که فرد از خودانگاره‌ی سازنده و پیش‌برنده‌ای برخوردار نیست. به‌زبان دیگر،

تصویر ذهنی فرد از خودش آشکارا منفی است و این امر سبب می‌شود که فرد به‌علت فقدان اعتماد به‌نفس، از نوگرایی و مبادرت‌ورزی و ریسک‌پذیری به‌شدت پرهیز کند. این در حالی است که دنیای پیرامون ما پیوسته در حال شدن و دگرگونی است و سازگاری با این شرایط زیستی متحول، طلب می‌کند که فرد از یک بعدی اندیشی، ایستایی و رخوت‌زدگی رهایی یابد. بدین علت فرد باید از هنر مدیریت گرایشات راحت‌الحالانه برخوردار باشد؛ چون تجربه کردن عرصه‌ها و حوزه‌های نوین در بسیاری از موارد با ناراحتی و فشار همراه است و اگر فرد نتواند به‌لازمه‌های نوگرایی و تجربه‌اندوزی آراسته شود. در این صورت حرف زدن از دستاوردهای درخشان و چشمگیر سخنی گزاف خواهد بود.

رابطه‌ی خودانگاره با خودافزایی

با توجه به‌آنچه که در بالا بدان اشاره شد، خودانگاره‌ی فرد (تصویر ذهنی) نقش قابل توجهی در خودسازی و یاخودسوزی فرد ایفا می‌کند. بدین معنی که خودانگاره، سازنده منجر به‌اعتماد به‌نفس ریشه‌دار می‌شود و تصویر ذهنی نارسا فرد را درگیر خودباوری سست و متزلزل می‌کند. از آنجا که خودباوری و اعتماد به‌نفس نقش تعیین کننده‌ای در تمود عزت‌نفس و خودابرازگری ایفا می‌کند. پس اهمیت چگونگی خودانگاره‌ی فرد دو چندان می‌شود. به‌هر صورت در بروز و نمود خودانگاره‌ی منفی، چند عامل نقش دارند که از جمله‌ی آنها می‌توان به‌تربیت نادرست، خانواده‌ی گسیخته و کمال‌گرایی اشاره کرد.

تربیت مکانیکی

عصر کنونی عصر ارتباطات و اطلاعات است. از طرف دیگر از ویژگی‌های احساسات و هیجانات سرایت‌کنندگی آن است و این ویژگی ذهنیات و باورها، قدرت مافوق تصوری را به‌وسایل ارتباطی سودگرا و مغرض ارزانی داشته است.

غرض از ذکر این مقدمه‌ی کوتاه یادآوری این مطلب مهم به‌خوانندگان است که به‌علت سیطره و تسلط مطلق وسایل ارتباط جمعی بر تمامی زوایای زندگی، انسان‌های امروزه درگیر واکنش‌های بازتابی، انعکاسی و مکانیکی هستند و از آنجا که ارتباطات‌زدگی، تفاوت چندانی با جهل و ناآگاهی ندارد، پس نباید براین گمان باشیم که در این دنیای انفجار اطلاعات، سخن گفتن از جهل و ناآگاهی والدین سخنی بیهوده و گزاف است. همان‌طور که گفته شد ارتباطات‌زدگی هیچ تفاوتی با جهل ندارد، زیرا بهره‌گیری از این دریای گسترده‌ی اطلاعات نیاز به‌پردازش‌های لازم دارد که بسیاری از مردم این دوره و زمانه به‌علت مسخ‌شدگی و رفتارهای بازتابی و غیرارادی از این مهم محروم‌اند، به‌همین علت سخن از تربیت مکانیکی و غریزی کودک به‌میان می‌آید.

از طرف دیگر برخورد و تربیت غریزی نیز برای شکل‌دهی اعتماد به‌نفس کودک، نمی‌تواند گره‌گشا باشد؛ چون نگاه غریزی و اکتسابی به‌این مسأله، تفاوت چندانی با درگذشته ماندگی ندارد و این بدان معنی است که والد توجهی به‌تحولات نسلی و زمانی ندارد. مسائلی از این دست سبب می‌شود که بسیاری از والدین دستخوش

تردیدزدگی، سردرگمی و گم‌گشتگی شوند و این مسأله آنها را به‌سوی رفتارهای تربیتی بازتابی، انفعالی و ناآگاهانه سوق می‌دهد که این امر نیز در نهایت، کودک را درگیر مشکلات خودپذیرانه و اعتماد به‌نفس محورانه می‌سازد و این کاستی بزرگ نیز، سبب ثبت و ضبط تجارب منفی در ناخودآگاهی کودک می‌شود.

ارتباط خود مهرورزی و خودشکوفایی

پیش از پرداختن به‌این مقوله مهم لازم است یک نکته‌ی مهم را به‌کامیابی‌طلبان یادآور شوم و آن این‌که فرد جهت عشق‌ورزی به‌دیگران، در ابتدا باید عاشق و دوستدار خودش باشد و این مهم نیز اکتسابی و آموختنی است. به‌زبان دیگر، عشق زندگی‌ساز در محیط خانواده آموخته می‌شود. اگر خانواده‌ای عاری از عشق اصیل و حقیقی باشد در آن‌صورت کودک لوازم این مهم را از والدینش فرا نمی‌گیرد و بدین سبب نمی‌تواند عشق و مهر خود را به‌اطراف جاری و ساری سازد.

از سوی دیگر، انسان موجودی اجتماعی است و جهت خودپذیری و برخورداری از شخصیتی سالم، نیاز به‌برقراری رابطه با دیگران دارد؛ لیکن فردی‌که از الفبا، زمینه‌ها و بدیهیات عشق‌ورزی محروم است، چگونه می‌تواند با دیگران به‌سازگاری برسد. محرومیت از لوازم و اصول عشق‌ورزی، ضایعات و مشکلات گسترده‌ای برای فرد به‌همراه دارد که از جمله‌ی آنها می‌توان به‌خودناپذیری، ناآگاهی از حقوق ذاتی و انسانی، انزواطلبی و

گوشه‌گیری، درون‌گرایی مرضی و بسیاری از بازتاب‌های منفی دیگر اشاره کرد.

برای مثال، محرومیت از موهبت خودمهرورزی، سبب می‌شود فرد در بسیاری از موارد، از حقوق انسانی و ذاتی خود چشم‌پوشی کند که این امر در دراز مدت او را در این دنیای رقابت‌زده و هیجانی، از گردونه‌ی رقابت حذف و به‌واسطه‌ی گوشه‌گیری و انزواطلبی، دچار برخی از نارسایی‌های روحی و روانی خواهد شد. مزمن شدن این مشکلات نیز، با بازتاب‌های جسمی همراه است و مجموعه‌ی این نارسایی‌ها، آشکارا توان طبیعی فرد را ضعیف کرده و در نتیجه خودشکوفایی و خودافزایی فرد به‌سادگی تبدل به‌خیالی خام خواهد شد.

از طرف دیگر، فرد بخش قابل توجهی از عزت‌نفس و خودپذیریش را از ازدواجی رضایت‌بخش به‌دست می‌آورد. این در حالی است که با توجه به‌شواهد و مستندات موجود، حفظ ازدواج برای اشخاص نرمال بسیار دشوار است؛ چه برسد به‌اینکه فرد از موهبت خود عشق‌ورزی محروم باشد. همان‌طور که گفته شد تا هنگامی که فرد عاشق و شیدای خود نباشد، چگونه می‌تواند این مهم را در زناشویی به‌همسرش ارزانی دارد؟

در این رابطه نارسایی‌های خانوادگی نیز نقش مهمی دارد که جهت روشنگری، از این زاویه، نگاهی گذرا به‌مناسبات و ارتباطات رایج در بین زن و شوهرهای امروزی می‌اندازیم.

خانواده مشکل‌آفرین

با توجه به‌آنچه بیان شد، می‌دانیم که خانواده‌ی اولیه‌ی فرد نقش تام و اساسی در خودسازی و یاخودسوزی شخص بازی می‌کند. بدین معنی که در یک خانواده‌ی سامان یافته، بهنجار، متعارف و طبیعی، مؤلفه‌های یک شخصیت سالم در کودک وجود دارد و در یک خانواده‌ی نابسامان، گسیخته، متعارض، متشنج و متلاطم کودک بخت برگشته درگیر انواع و اقسام مشکلات ذهنی و خودپذیرانه است. متأسفانه آن‌طورکه آمار و ارقام و شواهد کنونی نشان می‌دهد، بسیاری از کودکان از این نظر از شانس خوبی برخودار نیستند، زیرا، براساس مستندات موجود، امروزه از هر دو ازدواج در جوامع پیشرفته و توسعه یافته‌ی غربی، یکی به‌شکست و ناکامی می‌انجامد. در دنیای کنونی به‌یُمن گسترش ابزارهای ارتباطی چون اینترنت، ماهواره، تلفن همراه و غیره در دهکده‌ی کوچک جهانی زندگی می‌کنیم. و در جوامع جهان سومی نیز باگسترش این ابزارها و وسایل، متارکه و طلاق در بین همسران سیر صعودی دارد. در حالی که پایداری و استحکام ازدواج در دهه‌های گذشته به‌مراتب باثبات‌تر از ازدواج‌های امروزی بود، به‌همین دلیل ارتباطات‌زدگی، تفاوت چندانی با جهل‌زدگی ندارد.

پرسش این است که چرا ازدواج‌های امروزی مانند زناشویی‌های گذشته پایدار نیست؟ پاسخ به این سئوال عوامل بی‌شماری نقش دارند که از جمله‌ی آنها می‌توان به‌تفاوت‌های جنسی و جنسیتی زن و شوهر، دگرگونی نقش‌های سنتی زن و مرد، رفتارهای انعکاسی

آدم‌های این دوره و زمانه، دموکراتیزه شدن انسان‌ها و جوامع مختلف، خویشتن‌پایی و خودابرازگری آشکارتر جنس مؤنث، تعارضات احساسی زن و شوهر، افسون زدگی‌های مختلف و برخی از عوامل دیگر اشاره کرد. چون خانواده‌ی اولیه‌ی فرد نقش برجسته‌ای در خودشکوفایی و یا خود ویران‌سازی فرد بازی می‌کند. پس در حد توان به‌برخی از عوامل فوق نگاهی گذرا خواهیم افکند.

چرا زن و شوهرهای امروزی ناسازگارند؟

واقعیت این است که زن و مرد از دید بیولوژیکی، سرشتی و روان‌شناختی با یکدیگر تفاوت دارند و این مسأله سبب می‌شود که مردان مریخی و زنان ونوسی باشند. چون هر شخصی از فردیت و موجودیت خود در این دنیای دموکراتیزه شده پاسداری می‌کند، این امر سبب می‌شود که زن و شوهر دستخوش اختلاف، تعارض و درگیری شوند که تداوم و پایداری این تعاملات نارسا، سبب درگیری کشمکش و جبهه‌گیری می‌شود که سرانجام این نوع برخوردها بحران و متارکه است. اکنون پرسش این است که این موقعیت زناشویی تا چه اندازه توجیه‌پذیر و همچنین نقش آگاهی در این رابطه تا چه اندازه گره‌گشا و کارساز است؟ همان‌طور که قبلاً اشاره شد، مردان مریخی و زنان به‌سیاره ونوس تعلق دارند، یعنی واکنش‌های بیولوژیکی و روان‌شناختی زن و مرد از زمین تا آسمان با یکدیگر تفاوت دارند.

برای مثال، از تفاوت‌های جنسیتی زن و مرد می‌توان به‌احساسات نمایی و عاطفی‌تر بودن زنان، کرختی احساسی مردان، تسلط زبانی

زنان، خاموشی اکتسابی مردان، رابطه‌گرایی کلی جنس مؤنث، آرامش‌گرایی محسوس‌تر جنس مذکر، نزدیکی احساسی زنان و نزدیکی‌خواهی جسمانی بیشتر جنس مذکر اشاره کرد. لازم به‌یادآوری است که تفاوت‌های زن و مرد تنها، منحصر به‌موارد فوق نیست و خوانندگان برای آگاهی بیشتر، باید به‌منابع مربوطه و در عین حال جامع‌تری مراجعه کنند. چون پرداختن به‌همه‌ی ظرایف در این کتاب شدنی نیست.

مطالعات انجام شده گویای این مطلب است که سلاست و تسلط زبانی و کلامی زنان به‌مراتب بیشتر از مردان است و این ویژگی اکتسابی زنان ممکن است به‌یک تعبیر، به‌وسیله‌ی مردان خشونت‌ورزی و برتری‌جویی جنس مؤنث تلقی شود. این در حالی است که از دیرباز تاکنون، برتری و سروری، با جنس مذکر بوده است. این نوع برداشت و کج فهمی، سبب کاهش هر چه بیشتر سازگاری زن و شوهر می‌شود. از دیگر تفاوت‌های زن و شوهر می‌توان به‌گرایشات عاطفی بیشتر زنان و گرایشات جسمی و جنسی بیشتر مردان اشاره کرد. هرگونه ناسازگاری و نارضایتی در این مقوله، می‌تواند سبب شعله‌ورتر شدن اختلافات و تعارضات زن و شوهر گردد. گذشته از این، افسانه‌زدگی و گذشته‌گرایی مردان نیز به‌آتش اختلافات زن و شوهر دامن می‌زند.

اشارات فوق گویای این واقعیت مسلم است که زن و مرد، از زوایای گوناگون با یکدیگر تفاوت دارند. اگر زن و شوهر نسبت به‌این مسائل جاهل و ناآگاه باشند، در آن‌صورت، تعارضات و

کشمکش‌های زوجین گسترش یافته و این فضای مسموم و جو متخاصم بر تمام اعضای خانواده سایه‌ی افکند. به‌زبان دیگر کشمکش‌های زن و شوهر سبب می‌شود کودک نه تنها از الفبای عشق‌ورزی محروم شود، بلکه در برخی از موارد نیز، بلاگردان جنگ و جدال زن و شوهر واقع شود. چون در یک فضای مسموم برای شخص، «هدف، وسیله را توجیه می‌کند» و پدر یا مادرکودک به‌علت رفتارهای مکانیکی و در عین حال برای رسیدن به‌تخلیه‌ی هیجانی و رسیدن به‌یک نوع آرامش کاذب، از هیچ طریقه‌ای رویگردان نیستند و قربانی شدن‌کودک نیز در این حالت، برای فرد بی‌اهمیت است؛ چون اساساً فرد درک درستی از مسائل مختلف ندارد.

شرایط و کیفیاتی از این دست سبب رخت بربستن عشق و مهر از محیط خانوادگی شده و چون کودک برای خودباوری، خودابرازگری و خودافزایی به‌شدت نیاز به«خودعشق‌ورزی» دارد، و از آنجا که اساساً مهرورزی هنری اکتسابی و آموختنی است،کودک به‌سبب این ضایعه، پذیرای خسارات و زیان‌های گسترده‌ای است. به‌همین دلیل پیوسته بر روی مسؤلیت‌های انسانی و اخلاقی پدر و مادر تأکید می‌کنیم.

تفاوت‌های احساسی زن و مرد

همان‌طورکه گفته شد؛ تسلط زبانی و احساسات نمایی زنان نمود بیشتری نسبت به‌مردان دارد. خوشبختانه این تفاوت ذاتی و ساختاری نیست؛ بلکه برعکس کاملاً اکتسابی است؛ چون مطالعات

انجام شده گویای این مطلب است که تا حدود پنج سالگی، دختر و پسر تقریباً از احساسات و عواطف مشابهی برخوردارند؛ پس از این مقطع سنی، چاره‌ای جز این ندارند که به‌طور متفاوتی اجتماعی و جامعه‌پذیر شوند؛ چه در غیر این‌صورت به‌اصطلاح در اجتماع از امتیازات و پاداش‌های جنسیتی محروم خواهند شد.

منظور از اصطلاح «اجتماعی شدن و همانندسازی» این است که دختربچه هر چه بیشتر به‌ویژگی‌های احساسی و رفتاری جنس مؤنث آراسته شده و، پسربچه نیز از احساسات لطیف و زنانه‌ی خود فاصله گرفته و به‌سوی ویژگی‌های مردانه سیر کنند. به‌زبان دیگر در اثر خاموشی و تقویت جنس مذکر، به‌تدریج در اثر گذشت زمان، او احساسات زنانه ـ در صورتی‌که بر شدت و غلظت رفتارهای ظریف و لطیف دختربچه افزوده می‌شود. لذا براثر این نوع اجتماعی شدن، مردان درگیر اختلال نارسایی احساسی شده و زنان به‌طور مرضی و بیمارگونه احساسات‌نما و رقیق‌القلب می‌شوند. این در حالی است که با توجه به‌شرایط زیستی کنونی، این نوع اجتماعی شدن برای هر دو جنس زیانبار و مشکل‌آفرین است؛ چون اِلزامات مردان، این جنسیت را به‌سوی «همه توانی و خودبرترپنداری» سوق می‌دهد و الزامات زنان نیز آنها را به‌صورت افراطی، رقیق‌القلب و تیمارگر می‌سازد. در حالی که در این دنیای رقابت‌زده و مادی‌گرا، بخش اعظم عزت‌نفس و خودباوری را از خودشکوفایی و خودافزایی کسب کرده و از آنجایی‌که نیرو و توان فرد محدود است، تیمارگری و غم‌خواری افراطی زنان سبب می‌شود که این جنسیت آن‌طور که باید و شاید

نتواند به‌توان‌مندی‌های پنهان و بالقوه‌اش عینیت بخشد. به‌بیان دیگر، به‌علت این کاستی و بازدارندگی، زنان نمی‌توانند به‌طور شایسته، در حوزه‌های کاری مردانه بدرخشند.

از طرف دیگر این نوع اجتماعی شدن نه تنها نفعی برای مردان ندارد، بلکه برای آنها مشکل‌آفرین و زیانبار است. چون عصر کنونی عصر استرس و اضطراب بوده و، استرس مزمن فرد را درگیر مشکلات روحی و جسمی می‌کند. گذشته از این، نوع تربیت مردان به‌گونه‌ای است که آنها از زاویه‌ی تخلیه‌ی هیجانی و سبکبار شدن نیز، از ابزارهای احساسی مانند زنان بی‌بهره‌اند. اجتماع احساسات‌نمایی جنس مذکر را برنمی‌تابد. لذا طول عمر مردان امروزی کمتر از زنان است.

ظرایف فوق به‌روشنی نشان می‌دهد که احساسات‌نمایی زنان و احساسات گریزی مردان، در شرایط زیستی کنونی برای هر دو جنس زیانبار است. برای این‌که زن و مرد به‌سازگاری، همراهی، همدلی و هم فهمی بهتری در زناشویی برسند و پیامد آن بتوانند هر چه بیشتر ازدواجشان را رضایت‌بخش ساخته و فرزندانشان را نیز از ثُمرات این سازگاری نوین سهیم سازند، لازم است زن و شوهر به‌سوی «ویژگی‌های دوجنسیتی‌گرایانه» سیر کنند. بدین معنی که مردان به‌سوی ویژگی‌های به‌اصطلاح زنانه و زنان نیز به‌سوی ویژگی‌های اکتسابی مردان سیر کنند؛ تا بدین وسیله بتوانند جنسیت‌زدگی‌های خود را تعدیل و بی‌رنگ سازند. زیرا زن و شوهرهای امروزی عمدتاً با درآویختن به‌این راهکار مشکل‌گشایانه است که می‌توانند، برمشکلات فراوان و ریز و درشت زناشویی چیره شوند.

عشق در ازدواج

با توجه به‌آنچه در این دو فصل گفته شد، اکنون تردید نداریم که پایه و اساس کودک (فرد) را خانواده‌اش تشکیل می‌دهد؛ چون در این مقطع زمانی کودک موجودی ناتوان و ناخودبسنده و از قدرت تجزیه و تحلیل مسائل محروم است. گذشته از این، کودک از روح و ذهنی برخوردار است که مانند طوطی داده‌ها و تزریقات را در ناخودآگاه خود ثبت و ضبط می‌کند. از آنجا که آدمی چیزی جز اندیشه و افکارش نیست، پس ذهنیات و باورهای فرد، در چگونگی رقم خوردن سرنوشت شخص، نقش تعیین کننده‌ای دارد.

این فصل از کتاب را به‌الزامات یک ازدواج پویا، بالنده و رضایت‌بخش اختصاص داده‌ایم، به‌هر صورت، مقوله و مؤلفه‌ی دیگری که در پایداری و ماندگاری ازدواج نقش مهمی بازی می‌کند، مفهومی به‌نام عشق است؛ چون هرگونه کج فهمی و تعبیر نادرست این مهم سبب می‌شود که پیوند زن و شوهر به‌سرمنزل مقصود نرسد. برای مثال، برخی از همسران، اولویت و اصالت را به‌عشق آنی و رمانتیک می‌دهند که این نگاه به‌عشق، نه تنها آنها را از هدفشان دور می‌سازد بلکه سرخوردگی‌های آشکاری را به‌این دسته از زن و شوهرها تحمیل می‌کند؛ چون عشق اصیل و حقیقی در اثر گذشت زمان پدیدار می‌شود نه اینکه آنی و ذاتی باشد. به‌بیان دیگر، زمانی‌که سخن از عشق در ازدواج به‌میان می‌آید مقصود ما، عشق اکتسابی و شکل داده شده است نه عشق آنی، هیجانی و خلق‌الساعه.

عشق اصیل با عشق رمانتیک، هیجانی و هوس‌آلود فرق دارد. این

نوع عشق است که برای ازدواج کارایی دارد؛ چون ازدواج آکنده از موانع ریز و درشت است، اگر زن و شوهر آراسته به‌هنر مشکل‌گشایی و در عین حال فاقد لوازم عقلانیت‌ورزی باشند، به‌هیچ‌وجه نباید انتظار ازدواج پایدار و پویایی داشته باشند. اکنون پرسشی که مطرح می‌شود این است که پایه و اساس این نوع عشق چیست؟ اساساً چرا اشخاص تن به‌دشواری‌های مرتبطه می‌دهند تا این نوع عشق را در رابطه‌شان ریشه‌دار سازند؟ پاسخ این است که فرد چه بخواهد و چه نخواهد، بخشی از رفتارهایش انعکاسی و غیرارادی است و این قضیه در مورد ازدواج نیز صدق می‌کند. خوشبختانه ازدواج در طی قرون و اعصار گذشته، دست‌کم به‌طور نسبی از آزمایشات گوناگون سربلند از آب درآمده است. بدین معنی که تاکنون هیچ شکل ارتباطی بین زن و مرد نتوانسته از امتیازات و مواهب مترتب بر ازدواج برخوردار باشد.

برای مثال، پژوهش‌های گوناگون نشان داده است که ازدواج بهتر از تجرد و عزوبت، بهداشت روحی فرد را تأمین می‌کند و در عین حال بخش بزرگی از عزت‌نفس و خودپذیری او را از یک زناشویی رضایت‌بخش و پویا کسب می‌نماید. همان‌طور که گفته شد، انسان‌های امروزی، به‌علت گسترش سرسام‌آور وسایل ارتباطی مغرض و سودگرا؛ در قیاس با آدم‌های گذشته، آشکارا مسخ شده‌تر و کوکی‌تر هستند. به‌زبان ساده‌تر، رفتارهای انعکاسی و بازتابی آدم‌های امروزی بیشتر ازگذشته است، این ویژگی دوران کنونی سبب می‌شود که اشخاص رها شده و مجرد، بیشتر تحت تأثیر هیجانات و

کشش‌های فریبنده قرار گیرند و بدین واسطه، توش و توان خود را صرف کشش‌ها و جذابیت‌های بی‌اساس و ناپایدار نمایند. این گرایشات در برخی از موارد نه تنها نفعی به‌حال شخص ندارد بلکه خطراتی را نیز به‌وی وارد می‌کند. برای مثال در این رابطه می‌توان بر روی برخی از امراض مقاربتی انگشت گذاشت. گذشته از این، تجرد ممکن است سبب جان گرفتن حس مسئولیت‌گریزی در فرد شود؛ که این امر نیز می‌تواند بر روی هدف‌گذاری‌های کلی شخص اثرات بازدارنده‌ای داشته باشد. در این خصوص استثنائاتی نیز ممکن است وجود داشته باشد، ولی منظور ما مقایسه‌های کلی است.

محاسن و امتیازاتی از این دست است که هنوز هم ازدواج را جالب و جذاب می‌سازد؛ با این وجود برخورداری از این مواهب به‌سادگی میسر نیست، چه در غیر این‌صورت، امروزه نیمی از زناشویی‌ها با شکست و ناکامی مواجه نمی‌شد. بررسی‌ها نشان می‌دهد که بازتاب‌های مخرب ناکامی در ازدواج به‌خصوص بیشتر از شکست در سایر جنبه‌های زندگی است. این ویژگی‌ها و پیامدهاست که ازدواج خلاق را امری خطیر و تعیین کننده می‌سازد.

همان‌طور که گفته شد، عشق در ازدواج امری شکل دادنی است و این مسأله از وابستگی‌های دو سویه و سالم زن و مرد ناشی می‌شود. بدین معنی، زن و شوهر به‌این باور راسخ و تزلزل‌ناپذیر می‌رسند که، برای رسیدن به کمال و برطرف کردن برخی از نیازهای خود به‌یکدیگر وابسته‌اند و این موهبت مهم از طریق همسازی، همراهی، نزدیکی، همرنگی، تشریک مساعی و هم فهمی به‌دست می‌آید. این نوع نگاه

به‌عشق سبب می‌شود که سعادت‌طلبان بر مشکلات زناشویی چیره شده و با جاری و ساری ساختن آن عشق در محیط خانواده، اسباب خودمهرورزی، خوداتکایی و اعتماد به‌نفس در فرزندانشان را فراهم آورند و بدین وسیله آنها را یکبار برای همیشه در برابر تلاطم‌ها و فراز و فرودهای زندگی بیمه کنند و بدین وسیله سعادت دنیوی و اخروی را از آنِ خود و فرزندانشان نمایند.

مشکل‌گشایی و خودیابی

خانواده‌ی از هم گسیخته و کشمکش‌زده آشکارا بیانگر این واقعیت است که زن و شوهر از هنر مشکل‌گشایی محروم هستند؛ اگر غیر از این بود، آنها مانع از شکل‌گیری کشمکش و جبهه‌گیری میان خود شده و مانع از کف رفتن امتیازات مترتب برازدواج می‌شدند. به‌هر صورت،از آنجا که کودک درس‌های اولیه‌ی خویشتن‌پایی و خودیابی را از خانواده‌اش کسب می‌کند، ازدواج مشکل‌زده، آشکارا بیانگر این است که کودک (فرد) از این موهبت زندگی‌بخش محروم است. چون گذر از موانع ناخودآگاهی طلب می‌کند که فرد با عریان ساختن و ملموس کردنشان، هر چه بیشتر خود را از چنگال این موانع موهومی و پنداری رهایی بخشد؛ در غیر این‌صورت، دستیابی به‌خودباوری حرکت آفرین محسوساً دشوار می‌شود.

رابطه‌ی کمال‌گرایی با اعتماد به‌نفس

می‌دانیم که خودافزایی و خودشکوفایی نیاز به‌اعتماد به‌نفس دارد و

خودباوری نیز به‌هیچ وجه با کمال‌گرایی سر سازگاری ندارد. زیرا کمال‌گرایی مستلزم این است که فرد انرژی و توان فراوانی را صرف مهارتی خاص کند و از طرفی توش و توان هر انسانی محدود است و این امر سبب می‌شود که فرد از سایر جنبه‌های زندگی غافل شود و سبب تزلزل در خودباوری و عزت‌نفس شخص شود. بنابراین، راه دیگر غلبه برراحت الحالی و نوگرایی ستیزی این است که فرد از طریق نسبی‌نگری، برمشکل مطلق‌نگری و کمال‌گرایی چیره شده و در صورتی‌که کمال‌گرایی فرد، توانایی‌های شاخصی را به‌وی ارزانی داشته باشد، در این صورت او برای تقویت کردن خودباوری کلی خود، باید از طریق بزرگ کردن توانایی‌های شاخص خود، حتی‌الامکان کاستی‌های سایر جنبه‌های زندگی‌اش را تحت‌الشعاع قرار دهد. برای مثال، اگر فرد از کاستی‌های جسمانی رنج می‌برد، برای غلبه براین نوع فشار روحی، باید برروی نقاط قوت خود تمرکز کند تا بدین وسیله موجبات پویایی و بالندگی اعتماد به نفس خود را فراهم آورد.



کارکردهای عصبی - زبانی

واقعیت این است که هر اندازه ابزارهای هدف محورانه‌ی فرد بیشتر باشد، به‌همان اندازه نیز شانس و قدرت مانور فرد در رابطه با تسخیر و تصرف اهدافش بیشتر می‌شود. لذا در این راستا به‌تدریج خوانندگان از ابزارهای پیش‌برنده‌ی انتزاعی و ذهنی فاصله می‌گیرند و با راهکارهای هدف‌جویانه‌ی عینی‌تری آشنا می‌شوند که «برنامه‌دهی عصبی ـ ذهنی» یکی از این راهکارهای عینی است.

مدیریت حالات ذهنی

حالات ذهنی فرد به‌سه نوع مطلوب، نامطلوب و حالت پایه تقسیم می‌شود. حالت پایه، نقطه قرار و سکون فرد است. به‌بیان دیگر این حالت ذهنی، حالتی خنثی خوانده می‌شود. تردیدی نیست که حالت ذهنی مثبت، پیش‌برنده و نشاط‌بخش و حالت ذهنی منفی، ناتوان‌کننده و عقب راننده است و این کیفیتی است که کم و بیش توسط تمام اشخاص تجربه شده است. برای مثال، برای ما بارها پیش

آمده است که پیش از انجام دادن کاری، در صورت داشتن حالت ذهنی خودباورانه به‌راحتی در کار موردنظر موفق بوده‌ایم و در صورت درگیری با ناخودباوری و حالت ذهنی منفی، شکست و ناکامی را تجربه کرده‌ایم. به‌بیان دیگر، چگونگی حالت ذهنی فرد، بدون هیچ تردیدی در دستاوردهای عینی و ملموس شخص تأثیر می‌گذارد.

بله، از طریق حالت ذهنی مثبت، فرد می‌تواند هدف را تسخیر کرده و چگونگی تجارب او نیز در این رابطه نقش‌آفرین است. بدین معنی که تجارب موفقیت‌آمیز پیشین، به‌سادگی، حالت ذهنی مثبت و اعتماد به‌نفس را در فرد پدیدار می‌سازد و شکست‌های پیشین نیز در اقدامات و تحرکات تازه‌ی فرد مؤثر است. برای مثال، اگر تنیس‌بازی در زمینی مشخص و آشنا عمدتاً پیروز شود، این بازیگر در تجارب و مسابقات بعدی نیز در این مکان به‌احتمال بسیار قوی پیروز خواهد شد، این قضیه در مورد شکست نیز صدق می‌کند؛ برای مثال، اگر فردی در یک مکان مشخص بیشتر بازی‌هایش را باخته باشد، بدون شک حالت ذهنی او تحت تأثیر این تجربه قرار گرفته و این مسأله برروی کارکردها و حرکات عینی، او اثر منفی برجای خواهد گذاشت.

گردآوری حالت‌های ذهنی مثبت

نکته‌ی مهمی که همواره باید آویزه‌ی گوش جویندگان کامیابی و خودابرازگران باشد، این است که تسخیر هدف تنها منحصر و محدود به‌ابزارها و مهارت‌های عینی نیست، بلکه این مهارت‌های هدف

محورانه، باید همراه با مساعدت‌های ذهنی باشد تا فرد بتواند از انرژی و توان محدودش به‌شایسته‌ترین صورت استفاده کند. متأسفانه، بسیاری از اشخاص از این موهبت محروم‌اند، زیرا این دسته از اشخاص درگیر نقش نمایی‌های بخش کودک و والد ذهن خود هستند.

به‌هر صورت تردیدی نیست، که فرد برای خودافزایی، خودشکوفایی و خودابرازگری، در این دنیای رقابت‌زده نیاز به‌مساعدت‌های روحی دارد؛ چون تنها، این حالت روحی است که به‌وی اعتماد به‌نفس و خودباوری می‌بخشد و بدین وسیله می‌تواند از هرز رفتن انرژی محدودش پیشگیری کند. در غیر این صورت، فرد درگیر «گفت‌وگو و شرطی شدگی بازدارنده‌ی درونی» می‌شود. به‌بیان دیگر، فرد یا در موقعیت کودکی افکنده می‌شود و یا در مقطع سنی خردسالی، مورد سرزنش والدین، که هر دو موقعیت، برای خودباوری و خودپذیری فرد مانند سمی مهلک و کشنده عمل می‌کند. اکنون سئوال این است؛ فرد چگونه می‌تواند از این نوع فرصت و خودسوزی رهایی یابد؟ پاسخ این است که اساساً ماهیت و ویژگی ذهن، ناخودآگاهی و ناهوشیاری آدمی به‌گونه‌ای است که، از قدرت تجزیه و تحلیل مسائل محروم است؛ به‌این دلیل درگیر واکنش‌های بازتابی، انعکاسی، انفعالی، مکانیکی و غیرارادی است. بله، این تنها بخش خودآگاهی و هوشیاری ذهن آدمی است که مانند یک آدم عاقل و بالغ عمل کرده و از قدرت آنالیزکردن مسائل مختلف برخوردار است.

با این وجود، مطلب مهمی که همواره باید بدان توجه داشت؛ این است که قدرت ناخودآگاهی آدمی بیشتر از بخش آگاهی آن است. چون در مقطع سنی خردسالی، این امر مانند لوح پاک و سفیدی است که به سادگی هرگونه داده و تزریقات ذهنی را در خود ثبت و ضبط می‌کند و پاک کردن این داده‌های نارسای اولیه‌ی ذهن، بسیار دشوار است. چون کودک در حالت ناتوانی به‌طور دربست و گوسفندوار به‌تربیت و هدایت والدین اعتماد می‌کند، اگر این تزریقات منفی باشد، در آن‌صورت کودک او در بزرگ‌سالی بدون هیچ تردیدی با مشکلات خودباورانه روبرو می‌شود. امّا آنچه به‌بخش دوم این سئوال مربوط می‌شود این است که فرد از طریق ریشه‌دار سازی خودباوری، به‌سادگی بر بازدارندگی‌های ذهنی خود غلبه کرده و این راهکار درمانی نیز مشابه مثبت‌اندیشی است. چون همان‌طور که گفته شد، واکنش‌های ناخودآگاهی، بازتابی و مکانیکی است، بنابراین، با تزریقات مثبت می‌توان از قدرت بیکران ناهوشیاری استفاده کرد. برای مثال، فرد باید حواس خود را متوجه دستاوردها و توفیقات ریز و درشت کرده و تا حد امکان این موفقیت‌ها و توفیقات گوناگون را بزرگ‌نمایی کند تا بتواند فرصت و موقعیت نقش‌آفرینی را از ذهنیات و حالات منفی و دلسرد کننده بگیرد. فرد با این روش نه تنها از مساعدت‌های روحی برخوردار می‌شود، بلکه از در افکنده شدن در دام «دیالوگ و نهیب‌های درونی» نیز رهایی می‌یابد. چون این نوع ذهن مشغولی و درگیری ذهنی، چیزی جز توان فرسایی را به‌همراه ندارد.

حالت خلسه

می‌دانیم که خلسه گذر از حالت هوشیاری و رفتن در حالت ناهوشیاری است. مستندات و شواهد زیادی این نوع تجربه روحی را ثابت می‌کند. در این رابطه، می‌توان بر روی مستنداتی چون هیپنوتیزم صحنه‌ای و نمایشی، خواب مصنوعی، خلسه‌های فرقه‌ای و اعتقاد محورانه، خلسه و ناهوشیاری هیجانی و تجاربی اشاره کرد.

در هر صورت، تجربه شدن حالت خلسه‌ی روحی، آشکارا بیان می‌کند که ذهن آدمی از زاویه‌ی حالت‌پذیری، دارای کیفیتی شکل‌پذیر و منعطف است. گذشته از این، این واقعیت نشان می‌دهد که فرد در صورت آگاهی و خویشتن‌پایی، می‌تواند خود را از حالات مشکل‌آفرین روحی رهایی بخشد. باری، خلسه، نماد و نماینده‌ی ناهوشیاری و تأثیرپذیری بوده و این در حالی است که هوشیاری و خودآگاهی، نماد و نشانگر بلوغ فکری و عقلانیت‌ورزی و همه جانبه‌اندیشی است. بنابراین، خودافزایی و خودشکوفایی از فرد می‌خواهد هر چه بیشتر از رفتارها و حالت‌های انفعالی و تخدیری فاصله بگیرد و، عنان زندگی را به‌دست بخش عاقل و بالغ ذهن بدهد و، بدین واسطه، تا حد امکان از مداخلات بخش ناخودآگاهانه‌ی ذهن پیشگیری کند.

از سویی، واقعیت تجربه شدن حالت خلسه، بویژه خلسه‌های جمعی، مؤید خاصیت سرایت کنندگی احساسات و ذهنیات است، و از آنجایی‌که همرنگی و همراهی با جماعت، با عقلانیت‌ورزی و خویشتن‌پایی هم‌خوانی ندارد، فرد حتی‌الامکان برای خودافزایی

باید، مانع از رفتارهای انفعالی و بازتابی بخش خودآگاهانه‌ی ذهن شود؛ چون این خودآگاهی است که قدرت آنالیز کردن مسائل و بالاخره مشکل‌گشایی را دارد.

کنترل گفت‌وگوی درونی

درگیری با گفت‌وگوی درونی، بیانگر این است که فرد، هنوز به‌بلوغ فکری و عقلی نرسیده است. چه در غیر این‌صورت سکان هدایت زندگی‌اش را در دست‌های باکفایت خود می‌گرفت. به‌هر صورت این حالت روحی، بیانگر این واقعیت است که هنوز شخص از شر نقش‌آفرینی بخش کودک و والدین خود رها نشده و این امر مانع از استقلال عمل کامل فرد می‌شود. این حالت، آشکارا بیانگر ناخودباوری و فقدان اعتماد به‌نفس فرد است. روشن است که مشاجره و مخاصمه با بخش درونی ذهن، سبب هرز انرژی محدود شخص می‌گردد و فرد نمی‌تواند از توانایی‌های بالقوه‌اش به‌درستی استفاده کند. در این رابطه برای درک بهتر این مسأله به گفت‌وگوی مثالی زیر توجه کنید:

اوه، آدم تا این اندازه احمق می‌شود.

امّا من از کجا باید می‌دانستم؟

امّا ندانم کاری به‌هیچ‌وجه عذر محکمه پسندی نیست. انسان جایزالخطاست و هر کسی ممکن است اشتباه کند.

همان‌طور که مثال بالا نشان می‌دهد، فرد درگیر با این مسأله نیرو و توان خود را صرف جر و بحث‌ها و مشاجرات بیهوده کرده و تداوم

این رفتار نیز شخص را درگیر واکنش‌های بازتابی و عادت بنیاد می‌کند. پس کنترل این عادت می‌تواند فرد را قدری بیشتر به‌سوی اهدافش به‌پیش براند. این مهم از طریق تغییر وضعیت[1] همراه با این حالت ذهنی، به‌سادگی قابل به‌دست آوردن است. به‌هر صورت، تکیه‌گاه فیزیولوژیکی این حالت، کیفیاتی چون سرکج و خمیده، تنه‌ی شل و رها شده و بالاخره چشمان متمایل به‌پایین و متوجه به‌سمت چپ است.

این حالات فیزیکی، تقویت کننده و لنگر گفت‌وگوی درونی است برای اینکه فرد از شر این حالت روحی بازدارنده رهایی یابد، لازم است که دست یاری خواهش را به‌سوی کیفیاتی چون، سر و نگاه متمایل به‌بالا و تنفس سریع و کوتاه، دراز کند تا به‌این وسیله، گفت‌وگو و سردرگمی درونی‌اش را متوقف کرده و تنها به‌داوری بخش بالغ و بزرگ‌سال خویش بسنده کند.

عبور از باورها و ارزش‌های مشکل‌آفرین.

بارها گفته‌ایم که انسان همانی است که می‌اندیشد. به‌عبارت دیگر، این ذهنیات، باورها، افکار، ارزش‌ها و مفروضات شخص است که آینده‌اش را رقم می‌زند. از طرف دیگر، می‌دانیم که ارزش و باورزدگی، چندان تفاوتی با کودک ماندگی و متوقف شدن درگذشته ندارد. چون در این حالت، فرد عنان اختیار را به‌دست ناخودآگاهی می‌دهد نه هوشیاری و خودآگاهی. آنچه از مطلب فوق می‌توان فهمید، این است

---

1. Position.

که، هر باور و ارزشی ارزشمند و پیش‌برنده نیست؛ چون تفکرات و باورهای فرد از طریق الگوگیری و تکرار شکل می‌گیرد و ریشه‌دار می‌شود.

منظور از الگوگیری این است که فرد در مقطع سنی خردسالی توسط والدین و مربیانش، دستخوش شست‌وشوی مغزی قرار می‌گیرد. از آنجا که وی در این مقطع سنی موجودی رشد نیافته و تأثیرپذیر است، به‌همین دلیل (کودک) طوطی‌وار داده‌های مسئولین خود را در ناخودآگاه ثبت و ضبط می‌کند و زمانی‌که این نوع القائات، شکل تکرار و تداوم به‌خود می‌گیرد، به‌صورت مرضی و نارسا شرطی شده و متوسل به‌رفتارهای انعکاسی و بازتابی می‌شود. از طرف دیگر، تعارض و تضاد نیز می‌تواند سبب جان گرفتن باوری خاص در فرد شود، در این رابطه، ذکر یک مثال مقصود ما را از باور تضاد محور بهتر روشن می‌کند. فرض کنیم فردی به‌صورت ذاتی، ساختاری و ماهوی، آدمی بردبار، خشونت‌گریز و دارای سعه‌ی صدر است و این ویژگی‌های شخصیتی سبب شده باشد که نسبت به‌شرارت و خشونت او باشان و زورگیران، دیدگاه‌های تربیتی، بردبارانه و مماشات بنیادانه داشته باشد، اکنون سئوال این است، اگر این شخص به‌وسیله همین اشخاص اوباش مورد حمله و تعرض قرار گیرد آیا باز هم او دیدی بردبارانه و مماشات محورانه با آنها خواهد داشت؟ روشن است که پاسخ به‌این سئوال منفی است. لذا، باور و دیدگاه فرد می‌تواند ناشی از تعارض و تضاد شود. اکنون پرسش دیگری که مطرح می‌شود این است که آیا این نوع باور و ارزش تزریقی و تحمیلی،

ارزش پاس‌داشت و وفاداری را دارد؟ پاسخ این سئوال نیز به‌دلایلی قاطعانه منفی است. چون در این موقعیت، فرد نخست به‌صورت یک سویه شرطی شده و درثانی، ذات ذهنیات و باورها به‌گونه‌ای دارای خاصیت سرایت‌کنندگی است. به‌زبان دیگر، در این حالت «ضرب‌المثل خواهی نشوی رسوا، همراه جماعت شو» مصداق می‌یابد؛ زیرا فرد ناتوان و نابالغ، گریزی جز ابراز هم‌رنگی و همراهی با جماعت ندارد.

چون جوهره، پایه و اساس فرد، تفکرات، اندیشه‌ها و باورهای شخصی اوست، پس تا هنگامی‌که خود را از شر کاستی‌ها و نارسایی‌های باورمحورانه رهایی نبخشد، حرف زدن از برخورداری، کامیابی و خودشکوفایی سخنی گزاف و بیهوده خواهد بود. پس عقل سلیم حکم می‌کند که فرد واقع‌بینانه و همه‌جانبه اندیشانه، دست یاری به‌سوی تغییر افکار بازدارنده درازکند و این هدف را به‌صورت تدریجی و قاطعانه و سرسختانه دنبال نماید چون افکار بازدارنده از آغاز حیات در ناخودآگاه او لانه کرده و بیرون و بی‌رنگ کردن این افکار مشکل‌آفرین همتی بالا و عزمی آهنین می‌خواهد. مطلب قابل ذکر دیگر آن است که فرد برای نتیجه‌گیری بهتر از این کار، باید بلافاصله پس از طرد کردن باورهای مزاجم از ذهن، جای آنها را با باورهای توجیه‌پذیر و فردمحور پر کند؛ زیرا هرگونه غفلت و سهل‌انگاری، سبب می‌شود که جای خالی این تفکرات منسوخ به‌وسیله‌ی ذهنیات ناسازگار دیگر پرشود و تلاش‌های وی به‌جایی نرسد. سرانجام اینکه، برای توفیق بیشتر، او باید باورهای نوین خود

را با رفتارهایش هم‌خوان سازد و در عین حال با لجاجت و سماجت هر چه تمامتر، نیز باورهای منطقی خود را به مرحله‌ی اجرا بگذارد. چون، تنها از این طریق است که می‌تواند برمقاومت‌های سرسختانه ناخودآگاه خود پیروز شود. بله، خودسازی و یا خودسوزی فرد رابطه‌ای تام و همه جانبه با چگونگی باورها، تفکرات و ارزش‌ها دارد.

الگوگیری و خودافزایی

همان‌طور که قبلاً گفته شد، هرقدر ابزارهای خودافزایی و خودشکوفایی فرد بیشتر باشد، به‌همان نسبت نیز قدرت مانور او افزایش می‌یابد. در عین حال این امر خودباوری‌اش را نیز به‌طور مثبت تحت تأثیر قرار می‌دهد. لذا، بدین علت است که در این دنیای رقابتی و مادی، هدف، وسیله را توجیه می‌کند. یعنی، او برای تسخیر کامیابی،باید به‌هر وسیله‌ای متوسل شود. قطع نظر از حالت مساعد و تسهیل کننده‌ی روحی، فرد می‌تواند از طریق الگوگیری نیز در این راستا گامهایش را سریع‌تر کند. زیرا در دوره‌ای زندگی می‌کنیم که فرد مثل گذشته. فرصت «آزمایش و خطا کردن» ندارد بنابراین، فرد برای شادکامی، چاره‌ای جز این ندارد که حرکات، سکنات و رفتارهای اشخاص موفق را چراغ راهش قرار دهد. این نوع الگوگیری، باید همه جانبه باشد. یعنی فرد جهت کامیابی باید نوع فکر، باور، ارزش و رفتار شخص موفق را تقلید کند تا بتواند هر چه بهتر، حالت ذهنی خود را کامیابی محور سازد. فرد باید در این رابطه مانند یک هنرپیشه‌ی حرفه‌ای و تمام عیار عمل کند. باید این هنر را به‌اجزای سازنده‌اش

تجزیه کند و سپس با تسلط به‌این اجزا، در نهایت، به‌مهارت تقلید محورانه‌ی موردنظر برسد. باید گفت که مهارت به دست آمده از سرمشق‌گیری، ماندگارتر و پایدارتر از سایر مهارت‌های اکتسابی است.

و سرانجام اینکه، حالت ذهنی مسری است

واقعیت این است که اگر چه مفاهیمی چون حالت ذهنی، احساس و هیجان، ممکن است تفاوت‌های ظریفی نیز با یکدیگر داشته باشند، امّا آنچه در آن تردیدی نیست، ویژگی سرایت کنندگی این کیفیات به‌مراتب محسوس‌تر از سایر ویژگی‌هاست. به‌طور کلی آنچه در این خصوص می‌توان گفت، این است که حالت روحی اشخاص از خاصیت سرایت‌کنندگی برخوردار بوده و در این امر فرد برای خود افزایی نیاز به‌همراهی، هم‌سویی و مساعدت دیگران دارد. با این اوصاف، فرد گریزی جز این ندارد که اسباب سرزندگی و پویایی خود را از هم‌سویی با دیگران تأمین کند و نیز لازمه‌های خودپذیری و خودباوری دیگران را به‌آنان ارزانی دارد. چون ارتباط پایدار است که هر دو طرف رابطه انتظارات خود را از رابطه برآورده می‌سازند. لذا فرد چاره‌ای جز تقویت مهارت‌های ارتباطی ندارد و این هنر به‌مؤلفه‌هایی چون برون‌گرایی، خودباوری، خودپذیری، همسازی، همراهی و لوازمی از این دست محتاج است. امّا این مهم نیز خود وابسته به‌لوازم دیگری است؛ از جمله‌ی آنها، حالت ذهنی مثبت است که آن نیز از خود مهرورزی ناشی می‌شود؛ چون فردی‌که

تمامیت، موجودیت و کلیت خود را مورد پذیرش قرار ندهد، نمی‌تواند این نوع عشق را تجربه کند، بنابراین، نمی‌تواند به‌خودباوری ارتباطی و تعاملاتی نایل شود. پس شرط اول دستیابی به‌حالت ذهنی زندگی بخش این است: اول آنکه فرد حقوق اولیه و انسانی‌اش را به‌رسمیت بشناسد و دوم، ذهنش را از لوث وجود شرطی‌شدگی‌های نارسا و تزریقات مسموم یک بار برای همیشه پاک سازد تا بدین وسیله بتواند حالت روحی مطلوب را تسخیر کرده و پیامد آن، ضمن برخورداری از مواهب و امتیازات مترتب بر این مهم، از قدرت هم افزایی دیگران نیز برخوردار شود. چون همان‌طور که گفته شد، ویژگی برجسته‌ی حالت روحی زندگی بخش، این است که از خاصیت سرایت کنندگی برخوردار است.



هنر زندگی‌بخش مثبت‌اندیشی

اکنون می‌دانیم که ذهن آدمی شامل دو بخش ناخودآگاهی (ناهوشیاری) و خودآگاهی (هوشیاری) است. از ویژگی بارز و کارکرد اصلی ناخودآگاهی، این است که مانند یک رایانه و آدم ماشینی، کوکی عمل می‌کند و تنها توان ثبت و ضبط کردن داده‌ها و اطلاعات را دارد. به‌زبان دیگر، بخش ناخودآگاهی آدمی قدرت تجزیه و تحلیل مسائل را ندارد و تنها افکار، ذهنیات و تزریقات ثبت شده در خود را به‌سوی خودآگاهی بازتاب می‌دهد. این کارکرد سبب می‌شود که بخش تحلیل‌گر و عقلانیت‌ورز ذهن آدمی، تحت تأثیر داده‌ها و القائات ناخودآگاهی قرار گیرد. بنابراین، اگر محتویات و داشته‌های ناخودآگاهی فرد مثبت و پیش‌برنده باشد، این امر سبب می‌شود که عمل‌گری و کارکرد عینی فرد بهبود یابد و پیوسته به‌سوی خودافزایی، خودشکوفایی، بالندگی و کامیابی سیر کند. امّا اگر داشته‌های ناهوشیاری فرد، منفی و بازدارنده باشد، در آن‌صورت، فرد بالغ دستخوش ناخودباوری و ناخودپذیری می‌شود که این امر آشکارا

برروی عملکردهای فرد اثر می‌گذارد. از آنجاکه خود باوری فرد ناشی از توانایی اوست، شکست و ناکامی‌های هر چند کوچک در وی، سبب احساس منفی می‌شود. از سوی دیگر احساسات دارای ویژگی سرایت‌کنندگی و فزایندگی پیوسته است که باعث می‌شود توانایی‌های فرد تحت تأثیر این احساسات منفی قرارگیرد و نتواند با محقق ساختن پتانسیل‌هایش به‌خود ابرازگری برسد.

بنابراین، تنها راه غلبه براین مشکل آن است که فردآگاهانه و قاطعانه با بمباران پیوسته به‌وسیله‌ی افکار و تزریقات مثبت افکار منفی‌ای که در ناخودآگاه وی لانه کرده و آن‌را بی‌رنگ و بی‌اثر سازد و به‌درمان ناخودآگاهی بیمارش بپردازد. همین طور، فرد برای دستیابی به‌نتایج بهتر باید توجه و تمرکز خود را معطوف به‌دستاوردها و توفیقات ریز و درشت سازد تا بدین وسیله، مانع از اثرگذاری کاستی‌های ناخودباوری در کارکردها و اقدامات مختلف خودافزایانه‌اش باشد. سخن آخر اینکه، چون احساسات، عواطف و به‌طور کلی ذهنیات آدمی، از خاصیت سرایت‌کنندگی و تسری‌یابندگی برخوردار است، پس، فرد برای خود شکوفایی، هم باید افکار منفی خود را زایل سازد، هم با اشخاصی نشست و برخاست داشته باشد که سرشار از انرژی مثبت و خودباوری هستند.

غلبه برناخودباوری

نکته‌ی مهمی که باید همواره مورد توجه قرارگیرد، این است که فقدان اعتماد به‌نفس و خودباوری یا اولیه است یا ثانویه. یعنی، فرد

اساساً از این موهبت محروم است و یا اینکه در اثر اتفاقات و پیشامدهای ناخوشایندی، اعتماد به‌نفس خود را از دست داده است. بنابراین، اگر فرد درگیر فقدان اعتماد به‌نفس ثانویه باشد، باید بداند که به‌سادگی می‌تواند دوباره این مهم را تسخیر کند؛ چون پیشتر از این موهبت زندگی‌بخش برخوردار بوده است. بنابراین، ساده‌ترین راه آن است که فرد ذهن خود را متوجه توفیقات پیشین خود کند و باهیبت و حالتی خودباورانه با اتفاقات و تجارب زندگی روبرو شود. روشن است که این مهم، مستلزم برخورداری فرد از هنر مشکل‌گشایی است. یکی از راه‌های غلبه برمشکلات خودباوری این است که فرد به‌هنر مشکل گشایانه‌ی «بارش ذهنی و یا شیوه سیال‌سازی» متوسل شود؛ که آن نیز مستلزم اندیشه‌ورزی و همه جانبه‌اندیشی است. به‌هر صورت در این موقعیت (درگیری با ناخودباوری ثانویه) فرد با ظاهری کاذب و فریبنده نیز می‌تواند خودباوری پیشین و حقیقی خود را کسب کند چون درگذشته از این مهم برخوردار بوده است. امّا آنچه که در خصوص ناخودباوری ذاتی و اولیه می‌توان گفت، این است که فرد در این حالت باید دست یاری خواهش را به‌سوی الگوها و سرمشق‌های پیش‌برنده و سازنده دراز کند. او باید روش و منش اشخاص موفق وکامیاب را سرمشق و سرلوحه‌ی زندگی‌اش قرار دهد و تا حد امکان، ویژگی‌های رفتاری و تفکر محورانه‌ی اشخاص موفق را در خود درونی سازد. لازم به‌ذکر است که هر اندازه مدت زمان این نوع الگوگیری و ذهن مشغولی بیشتر باشد، به‌همان اندازه نیز شانس همانندسازی فرد افزایش می‌یابد. دست آخر اینکه در برخی از

مواقع، ناخودباوری و عقب‌افتادگی فرد، ناشی از اغراض و اهداف دیگران است. یعنی ممکن است که آشنایان و یا دوستان فرد، با حقیر شمردن توانایی‌های وی، اسباب ناخودباوری او را فراهم آورند. در این حالت فرد باید با عمیق شدن در خصوص نظرات و اظهارات دیگران تا سرحد امکان موجبات خویشتن‌پایی و خودپذیری خود را فراهم آورد.

عبور از سوءظن و کج خیالی

واقعیت این است که سوءظن و کج‌خیالی، به‌سادگی در برابر خودافزایی و خودشکوفایی فرد سنگ‌اندازی می‌کند، چون انسان موجودی رابطه‌گراست و سوءظن مانع از برون‌گرایی و درهم‌آمیزی فرد می‌شود، بنابراین، فرد باید به‌هر طریق ممکن این کاستی را از خود دور سازد. این مهم نیز از طریق پاسخ‌گویی صادقانه به‌سئوالاتی از نوع زیر میسر می‌شود:

۱ـ آیا آدمی ذاتاً گوشه‌گیر و کم‌رو هستید؟

۲ـ آیا نخوت و غرور و خودپرستی از سر و رویتان می‌بارد؟

۳ـ آیا آراسته به‌الزامات پاکیزیگی و آراستگی ظاهری جاذب نیستید؟

۴ـ آیا مردم را تحقیر و مجال خودابرازگری را از آنان سلب می‌کنید؟

۵ـ آیا اهل نق‌زدن، خرده‌گیری و خودنمایی هستید؟

پاسخ صادقانه به‌چنین پرسش‌هایی برای همیشه ذهن فرد را از

سوءظن پاک می‌سازد و بدین وسیله، از امتیازات رابطه‌ی سالم با دیگران برخوردار می‌شود و اسباب پیروزی و بهروزی خود را هر چه بیشتر فراهم می‌سازد. پس به‌لوازم خوش‌رویی، سرزندگی، انرژی مثبت و خوش‌مشربی آراسته شوید.

شیفته و شیدای خود باشید

خودافزایی و خودشکوفایی طلب می‌کند که فرد پیش از هر چیزی عاشق خودش باشد؛ چون تمامی تعاملات آدمیان و جهانیان برمبنای عشق استوار است. اگر فرد از این موهبت محروم باشد، بدون تردید در این دنیای مرتبط به‌هم نمی‌تواند تمامی دارایی‌ها و توانایی‌های بالقوه‌اش را نقد کند و به‌تمام برخورداری‌ها و لذات زندگی دست یابد. این خود مهرورزی و خودپذیری است که فرد برروی حقوق انسانی و ذاتی خود پای فشرده و بدین وسیله مانع از پایمال شدن آنها می‌شود. سپس با این سرمایه و دستمایه‌ی اولیه، هر چه بیشتر به‌سوی خود افزایی و خویشتن‌پایی سیر می‌کند. زیرا در این دنیای رقابت‌زده و گرگ صفت، به‌مفهوم واقعی عبارت، بی‌مایه، فطیر است. بدین معنی که این اتفاق، شانس و امدادهای غیبی نیست که موجبات خودشکوفایی و کامیابی فرد را فراهم می‌آورد بلکه، این استفاده‌ی درست از داشته‌ها و فرصت‌هاست که فرد را در این میدان رقابت بزرگ به‌پیش می‌راند. پس کلیت، موجودیت، تمامیت و شخصیت خود را بپذیرید تا بدین وسیله ضمن آنکه مانع ازلگدمال شدن حقوق ذاتی خود می‌شوید، در عین حال به‌لوازم خود عشق‌ورزی نیز مسلح

شوید؛ چون گستره و بازتاب گسترده‌ی این نوع عشق تنها منحصر به‌خود شخص نیست، بلکه حوزه‌های زیستی و ارتباطی گسترده‌ای را تحت تأثیر قرار می‌دهد که از جمله مهمترین آنها عشق‌ورزی به‌مرتبطین و مردم است. از کنار این نوع عشق، اصالت، شرافت، انسانیت و حقیقت‌زاده می‌شود که کیفیاتی از این دست، اصل و اساس تعامل فرد را با دیگران تشکیل می‌دهد. پس هیچ‌گاه از خودپذیری و خودعشق‌ورزی غافل نشوید، چون کمترین دستاورد این باور آن است که دست‌کم ناخودآگاهی سرکشتان را متحول و سربه‌راه می‌سازد.

آداب معاشرت با جنس مخالف

بارها در این کتاب، به‌سعادت‌طلبان یادآوری کرده‌ایم که در تسخیر کامیابی و کامروایی، «هدف، وسیله را توجیه می‌کند.» بدین معنی که فرد باید با هر وسیله و ابزار مشروعی این هدف را در زندگی‌اش محقق سازد.در غیراین‌صورت، حتی به‌سعادت و رستگاری اخروی و آن دنیایی نیز نایل نخواهد شد. این ادعا بردلایلی چند استوار است که از جمله‌ی آنها می‌توان به‌ماشین‌زدگی، مادی‌گرایی، مسخ‌شدگی انسان‌های امروزی، واکنش‌های بازتابی و هیجانی مردم و خودباوری پایگاه اجتماعی محور فرد اشاره کرد. الزامات زیستی دنیای کنونی ایجاب می‌کند که فرد گریزی جز خودافزایی، خودشکوفایی و خود ابرازگری نداشته باشد. در غیر این‌صورت، به‌علت دلایل مذکور در مقام مقایسه نسبت به‌دیگران، دستخوش احساس خود کمتربینی و

بی‌کفایتی می‌شود که این امر، بر روی سیستم و دستگاه روحی او اثری مخرب می‌گذارد و تجربیات روح و روان نیزکارکردهای جسمی فرد را متأثر می‌سازد و فرد به‌سادگی ازگردونه‌ی رقابت در این شرایط زیستی نفس‌گیر و ماشینی حذف می‌شود. این موقعیت نه تنها انتظارات مادی و زندگی محورانه‌ی فرد را برآورده نمی‌کند، بلکه اسباب تخریب آخرت او را نیز فراهم می‌آورد. چون همان‌طور که گفته شد، ما امروز در دنیایی مسخ شده و اخلاق برباد داده زندگی می‌کنیم. همان‌طورکه مستندات فوق نشان می‌دهد، شخص چاره‌ای جز تسخیر سعادت دنیوی و اخروی ندارد. او باید به‌هرابزار پیش‌برنده‌ای متوسل شود؛ یکی از این ابزارهای کارآمد برخورداری از مهارت‌های ارتباطی است. این هنر شامل مهارت‌های درهم‌آمیزی با جنس مخالف نیز می‌شود. چون هرگونه ناکامی در این حوزه، به‌سادگی دستاوردهای فرد را تحت تأثیر اثرات مرگبار قرار می‌دهد. نمونه‌ی بارز این ادعا، بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد، که حزن و اندوه و به‌طورکلی، عواقب و بازتاب‌های منفی ناشی از شکست در زناشویی، بیشتر از هر واقعه و پیشامد ناگوار دیگر زندگی است. به‌بیان دیگر صاحب‌نظران براین باورند، آلام ناشی از شکست در زناشویی، حتی دردهای ناشی از مرگ یک عزیز را نیز تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

آنچه منظور نظر ماست، آن است که فرد باید هنر برقراری رابطه با جنس مخالف را در راستای کامیابی کلی‌اش داشته باشد، چون اولاً، فرد جهت خودشکوفایی نیاز به‌آرامش روحی دارد و درثانی، اساساً زندگی برمحور تعامل با دیگران استوار است. ممکن است این پرسش

مطرح شود که کامیابی چه ارتباطی با هم جوشی و درهم‌آمیزی با جنس مخالف دارد؟ پاسخ این است، اول آنکه، کنجکاوی‌های جنسی و جنسیتی در این دنیای ارتباطات‌زده و جنسی شده کاملاً محسوس است و دوم آنکه فرد برای وارد شدن به‌قرارداد رسمی ازدواج، نیاز به‌تمرین و ممارست‌های لازم و جنس مخالف‌شناسی دارد. از طرف دیگر مطلب مهمی که همواره باید مورد توجه سعادت‌طلبان و زندگی باوران باشد. این است که، وقتی سخن از خودپذیری به‌میان می‌آید، مقصود خودپذیری همه جانبه و جامع الاطراف است نه خودپذیری یک بعدی.

فرد برای برقرارسازی رابطه‌ی سالم و سازگارانه با جنس مخالف، پیش از هرچیزی نیاز به‌خودپذیری دارد. در غیراین‌صورت هیچ‌گاه نمی‌تواند کنجکاوی‌های سرکش این چنانی خود را سیراب کند. منظور از خودباوری و خودپذیری این چنانی این است که فرد کلیت، موجودیت و تمامیت خود را مورد پذیرش قرار دهد. در این رابطه ذکر مثالی بهتر منظور ما را از خودباوری رابطه محور، روشن می‌سازد. فرض کنیم دختری به‌لحاظ ظاهری و جسمانی، از ویژگی‌های متعارف و متداول جسمانی برخوردار نیست؛ این مسأله به‌علت فرهنگ غالب در اجتماع، به‌شدت در او سبب ذهن مشغولی و تشویش می‌گردد. اکنون پرسش این است که آیا او می‌تواند با خیال آسوده اسباب آشنایی و ارتباط را با جنس مخالفش فراهم آورد؟ پاسخ این سئوال با توجه به‌فرهنگ غالب جوامع غربی قاطعانه منفی است. پس تکلیف این گونه افراد چیست؟ تنها راه چاره آن است که

دردمندان و قربانیان مانند طاعون از یک بعدی‌نگری به‌مسائلی از این دست بپرهیزند و افق دید و بینش خود را گسترش دهند. در غیر این‌صورت، این اشخاص هیچ‌گاه به‌خودباوری لازمه‌ی ارتباط با جنس مخالف دست نمی‌یابند. آنها باید با مورد پذیرش قرار دادن موجودیت و تمامیت خود، عشق‌ورزی را در خود محقق سازند و در عین حال خودپذیری خویش را نیز از قبل و کنار سایر امتیازات و دارایی‌های خود کسب کنند. برای مثال، اگر دختر مورد بحث زشت ما، مهارت‌های سازگاری، درآمدزا و تحصیلات عالیه داشته باشد، به‌سادگی می‌تواند نقص جسمانی خود را تحت‌الشعاع قرار دهد. چون، این ذهن و ذهنیت آدمی است که سرنوشت و موقعیت فرد را در زندگی رقم می‌زند. گذشته از این، پویایی، بالندگی و سرزندگی، از فرد می‌خواهد که، از گذشته‌نگری دور شده و خود را با واقعیات زندگی امروزی وفق و سازگار سازد.

شخصیت خوش‌رقصانه

آیا آدمی نرم دل، رقیق‌القلب، خود شیرین و خودگذر هستید؟ چنانچه جواب شما به‌این سئوال مثبت باشد، در این صورت شما آدمی بیمار، ناخودباور و ناخودنگر هستید. این ویژگی شخصیتی هیچ میانه‌ای با خودشکوفایی و کامیابی ندارد. چون خودشیرینی و خوش‌رقصی، هیچ میانه‌ای باخودنگری و خویشتن‌پایی ندارد و فردی که درگیر این ویژگی‌های رفتاری باشد بدون شک نمی‌تواند توانایی‌های ناآشکارش را آشکار سازد. چون فرد در این دنیای

رقابت‌زده، مجالی برای فرصت‌سوزی و از خود درگذشتن ندارد. گذشته از این، در خوش‌رقصی فرد حساسیت چندانی نسبت به‌حقوق ذاتی و انسانی خود ندارد و چشم‌پوشی از این حقوق، بدین معنی است که او برای راه انداختن کسب و کار، اساساً هیچ تکیه‌گاه و دستمایه‌ای ندارد. به‌هر صورت خوش‌رقصی و خودشیرینی آشکارا بیانگر یک شخصیت نارسا و بیمار است و فرد برای علاج این بیماری، باید همیشه از موضع و موقعیتی برابر با دیگران وارد تعامل شود.

ترس از موفقیت

نکته‌ی مهمی که همواره باید مورد توجه زندگی‌گرایان باشد، این است که کامیابی و کامروایی، اکتسابی و تسخیرشدنی است نه بخت یارانه و شانس محورانه. با این نگاه به‌کامیابی، مفهوم ترس از موفقیت و معقول بهتر قابل توجیه است. چون، کامیابی فرد را از موقعیت کنونی‌اش کنده و وارد موقعیت تازه‌ای می‌کند. از آنجا که پا گذاشتن به‌هر موقعیت و حوزه‌ی جدید همراه با استرس، اضطراب و ترس است، متأسفانه این قضیه در مورد کامیابی نیز صدق می‌کند. چون، کامیابی با مسئولیت‌های تازه‌ای همراه است، ترس از شکست نیز ذهن فرد را به‌خود مشغول می‌کند که این گونه مسائل سبب می‌شود برخی از اشخاص از پیمودن مسیر کامیابی چشم‌پوشی کنند و میدان را به‌رقبای خود واگذار کنند. بنابراین، برای غلبه براین بازدارندگی ذهنی، فرد اول باید این ترس‌های پوشالی و بی‌اساس را مهار کنند. در

ثانی، با پرتاب کردن یکباره‌ی خود در دل این وادی و موقعیت تازه، یکبار برای همیشه خود را از دو دلی رها کرده و دستاوردها و پاداش‌های این جسارت بزرگ را در پیش چشمانش مجسم کند.

رابطه‌ی درماندگی و عزت‌نفس

خودانگاره‌ی مثبت و عزت‌نفس از لازمه‌های اصلی خودپذیری و شخصیت سالم است. هر اندازه این مؤلفه مطلوب‌تر باشد، به‌همان نسبت نیز خودشکوفایی فرد افزایش می‌یابد. از طرف دیگر، نکته‌ی مهمی که باید بدان توجه داشت این است که رابطه‌ی عزت‌نفس با توفیق‌های شخصی ارتباطی دوسویه است. یعنی توفیق‌های محسوس‌تر، سبب جان‌گرفتن عزت‌نفس شده و این مهم نیز برروی میزان خود ابرازگری و خودباوری اثری تعیین کننده دارد. بنابراین، برای تسخیر عزت‌نفس، تا حد امکان توانایی‌های خود را به‌رخ اطرافیان بکشید، در غیراین‌صورت، فرد درگیر وادادگی، دلمردگی و یاس و ناامیدی می‌شود و ضایعات خود را به‌اشکال گوناگون به‌فرد تحمیل می‌کند. پس عقل سلیم حکم می‌کند که دست‌کم برای غلبه برتأثرات روحی، فرد باپشتکار و صلابتی فزاینده، به‌سوی هدف گام بردارد. توقف در اثر شکست و ناکامی، فرد را درگیر ذهن مشغولی‌هایی از نوع فوق می‌کند که این امر از هر طرف مشکل‌آفرین است؛ در حالی که پویایی و اشتغالات صرف نیز سبب دوری فرد از این نوع تا زیانه‌های روحی می‌شود. پس سماجت و لجاجت هدف محورانه، در هر شکلی توجیه‌پذیر است. روشن است که به‌ثمر

رساندن این تلاش‌های هدف‌محورانه، با پاداش‌های بزرگی همراه خواهد بود. در این صورت به‌مفهوم واقعی کلمه، فرد در آسمان‌ها سیر خواهد کرد. پس تسخیر عزت‌نفس هدف بنیاد از هر زاویه‌ای قابل توجیه و عقلانی است.

احساس گناه

شادی، شادکامی و لذت، از جنس احساس و هیجان بوده و ماهیت هیجانات نیز دارای ویژگی سرایت‌کنندگی و حرکت آفرینی است. احساسات مثبت و مطلوب سبب پویایی و بالندگی بیشتر شخص و احساسات منفی سبب درجا زدن و افسردگی وی می‌شود. علاوه‌بر این، احساسات مثبت سبب جذب دیگران به‌سوی شخص شده و مردم از احساسات آزار دهنده مانند جذام می‌گریزند. همین‌طور، شادی و شادکامی، سبب خودباوری و اعتماد به‌نفس بیشتر می‌شود، امّا برخی از اشخاص از این نوع نگاه به‌شادی و لذت محروم هستند، چون از بازدارندگی احساس گناه، رنج می‌برند. این افراد آسودگی و راحتی حال کنونی را با گذشته مقایسه می‌کنند و برای اینکه وفاداری و همدردی خود را با خانواده‌ی اولیه‌ی خویش ثابت کنند، از ابراز شادی توجیه‌پذیر خودداری می‌کنند. در حالی که براساس پژوهش‌های صورت گرفته، نشاط و شادکامی برای سلامت روحی و جسمی فرد ضروری است. گذشته از این، در برخی از افراد باورهایی خاص در این رابطه سنگ‌اندازی می‌کند. برای مثال، براساس آموزه‌ها و تعلیمات برخی از فرق مذهبی، ابراز شادی عملی گناه‌آلود تلقی

می‌شود؛ زیرا برخی از اشخاص به‌عمد جلوی نشاط طبیعی خود را می‌گیرند و به‌این وسیله در برابر خودباوری و کامیابی‌های فزاینده‌ی‌شان سنگ‌اندازی می‌کنند.

گذر از ترجیحات دیگران

به‌کرات به‌سعادت‌طلبان یادآور شده‌ایم که انسان موجود اجتماعی است و برای بقا و تداوم حیات چاره‌ای جز این ندارد که با دیگران تعامل داشته باشد و این دیگران، می‌توانند اعضای خانواده، شخص، دوستان و همکاران و به‌طورکلی مرتبطین با شخص باشند. برای مثال فرض می‌کنیم فردی در یک پروژه‌ی کاری، یکی از اعضای تیم است. بنابراین، تحقق اهداف مترتب براین همکاری، ایجاب می‌کند که فرد نقش و وظیفه‌ی خود را براساس آیین‌نامه‌ی همکاری جمعی، به‌درستی و تمام وکمال به‌انجام برساند. ولی، در جریان کار، شخص متوجه می‌شود که نقش اختصاص یافته به‌وی، نه تنها انتظارات او را برآورده نمی‌کند، بلکه سبب فرصت‌سوزی نیز می‌شود. بنابراین، تصمیم می‌گیرد که پس از اتمام کار، راه خود را از همکارانش جدا کند. چون بهتر و زودتر می‌تواند به‌اهدافش برسد. اما این جدایی به‌سادگی میسر نیست، چون بهره‌مندان این نوع همکاری به‌سادگی با تصمیم شخص همراهی نمی‌کنند و این امر باعث ایجاد تحولاتی در موقعیت کاریشان می‌شود. این نوع تحول، بدون هیچ تردیدی با دردسر و بی‌نظمی همراه است، پس به‌طور مستقیم و غیرمستقیم مانع از آزادی و رهایی فرد می‌شود. از طرف دیگر، ترک کردن عادات و موقعیت

مألوف برای خود فرد نیز دردناک است. بنابراین، برای غلبه براین موانع، نخست او باید مصالح شخصی را برمصالح دیگران ترجیح داده و دوم، با تجسم آزادی و خودشکوفایی در پیش چشمانش، در حد امکان از سنگ‌اندازی‌های فشارهای مرتبط با تحول‌جویی پیش‌گیری کند. فرد برای خویشتن‌پایی، خودنگری و خودشکوفایی، باید یک بار برای همیشه خود را از ترجیحات، فزون‌خواهی‌ها و خودنگری‌های توجیه‌ناپذیر اطرافیانش رها کرده و براساس منافع و مصالح شخصی خود عمل کند.

احساس گناه مرتبط با کشمکش والدین

یادآور شدیم که فرد برای خودافزایی در این دنیای رقابت‌زده و شرایط زیستی نفس‌گیر، چاره‌ای جز استفاده از ظرفیت‌های پیش‌برنده‌ی ناخودآگاهی در راستای تسخیر اهداف خودپذیرانه‌اش ندارد. امّا همان‌طور که از زوایای گوناگون به‌این مسأله (همراهی ناخودآگاهی) نگریسته‌ایم، این مهم به‌سادگی به‌دست نمی‌آید. چون ناخودآگاهی آدمی از زوایای گوناگون مورد تعرض مسائل مختلف قرار می‌گیرد.

یکی از مسائل نقش‌آفرین در بازدارندگی ذهنی این است که فرد، نسبت به‌موقعیت خردسالی‌اش در خانواده احساس گناه کند و این ذهنیت بازدارنده را، به‌درگیری‌ها، مشاجرات و کشمکش‌های دامنه‌دار پدر و مادرش مربوط می‌داند. کودک به‌علت فقدان قدرت تجزیه و تحلیل مسائل در آن مقطع سنی، این مسأله (درگیری)

والدینش را به‌خود نسبت می‌دهد. بدین معنی، کودک به‌این پندار می‌رسد که علت اصلی مشکلات سازگارانه‌ی والدین، خود اوست. لذا احساس گناه می‌کند و این امر نه تنها برروی خود پذیری‌اش اثری منفی برجای می‌گذارد و برای همیشه ذهنش را آلوده می‌کند. از آنجا که خودافزایی و خودشکوفایی فرد، رابطه‌ی تنگاتنگی با همسویی و سازگاری جسم و جان دارد، مشکلات روحی فرد مانع از عینیت‌یابی این نوع هماهنگی زندگی‌بخش می‌شود.

یکی دیگر از گام‌های خودافزایانه این است که فرد تا حد ممکن ذهن خود را از احساس گناه پاک سازد. این مهم نیز به‌سادگی از طریق واقع‌نگری به‌دست می‌آید. واقع‌نگری فرد را به‌این واقعیت می‌رساند که این والدین او هستند که به‌او بدهکارند و در تربیت و خودباوری‌اش کوتاهی کرده‌اند. چون والد مسئول کسی است که آگاهانه و با اندیشه‌ی همه جانبه، اقدام به تولیدمثل می‌کند و این امر خطیر را به‌خوش‌خیالی، شانس و اقبال و هوا و هوس وانمی‌سپارد. زمانی‌که کودکی پا به‌عرصه‌ی حیات می‌گذارد، دست‌کم به‌مدت ۲۰ سال نیاز به‌مراقبت و محافظت والدینش دارد. بدین علت است که باروری و فرزندپروری، هیچ میانه‌ای باخوش‌خیالی، راحت‌الحالی، ساده‌اندیشی و ساده‌نگری ندارد.

همان‌طور که گفته شد، برخی از افراد نسبت به‌این مسأله (تلاطمات والدین) احساس گناه می‌کنند که این امر نه تنها سبب ذهن مشغولی بازدارنده می‌شود، بلکه این ذهنیت باعث می‌شود فرد بخشی از داشته‌های خود را به‌این امر اختصاص دهد. این مسأله

سبب می‌شود که فرد آن‌طور که باید و شاید، نتواند از برخورداری‌های زندگی برخوردار شود. زیرا، در این حالت فرد فرصت چندانی برای خودشکوفایی ندارد.

کارکردهای تخلیه‌ی هیجانی

نکته‌ی مهمی که همواره باید آویزه گوش کامیابی‌جویان باشد. این است که هیچ احساسی مخرب و ویرانگر نیست، بلکه این عدم آراستگی به‌هنر و مهارت احساسات نمایی است که برای خودشکوفایی و بهداشت روحی فردگران تمام می‌شود. برای بهتر روشن شدن مسأله، بازگشت به کرختی احساسی مردان بهتر منظور ما را از کارکردهای زندگی بخش احساسات روشن می‌سازد.

همان‌طور که گفته شد امروزه دستیابی به‌سازگاری و همسازی، در زناشویی بسیار دشوار و دلیل اصلی این مدعا نیز شکست بسیاری از زناشویی‌هاست. بررسی‌های مختلف نشان می‌دهد که عدم سازگاری احساسی زن و شوهر در این رابطه نقش برجسته‌ای ایفا می‌کند. بدین معنی، بی‌رنگی احساسی و عاطفی در مردان سبب می‌شود که تفاهم و همدلی لازم در ازدواج نمودار نشود و فقدان نزدیکی عاطفی زن و شوهر، به‌سادگی سایر حوزه‌های زندگی مشترک را مورد حمله و یورش قرار دهد و سبب تزلزل و متلاشی شدن ارکان ازدواج گردد. سئوال این است، چرا زناشویی‌ها به‌این حال و روز افتاده است؟ پاسخ این است که، در ارتباطاتی از این نوع، جنس مذکر از احساسات نمایی طبیعی محروم بوده و این مسأله نیز ناشی از نوع ویژه‌ی

اجتماعی شدن آن است. بدین معنی، الزامات اجتماعی و مردانگی طلب می‌کند که مرد تا حد امکان احساسات طبیعی خود را کنترل کند. چون در غیر این صورت، تفاوتی با زن نخواهد داشت. این نوع سرکوب احساسات طبیعی در مردان، سبب می‌شود که جنس مذکر به‌اشکال گوناگون تاوان این نوع تربیت را بپردازد. از مهمترین این بازتاب‌های منفی، تلاطمات زناشویی است. منظور از ذکر نکته‌ی فوق، این است که این مطلب را به‌سعادت‌طلبان یادآور شویم که احساسات در هر شکلی برای خودپذیری و خودافزایی فرد ضروری است، مشروط برآنکه فرد به‌ظرایف و مهارت‌های احساسات نمایی آراسته باشد. برای مثال، احساس آزار دهنده‌ای چون خشم، نیز امتیازات خاص خود را دارد؛ چون از طریق خشم‌نمایی توجیه‌پذیر است. فرد از حقوق ذاتی و انسانی خود پاسداری می‌کند و مانع از رفتارهای انفعالی و تأثرمحورانه می‌شود. با این اوصاف به‌سادگی ثابت می‌شود که این چگونگی بروز احساس است که تعیین کننده است نه نوع احساس. متأسفانه برخی از والدین مجال احساسات نمایی را به‌فرزندان خود نمی‌دهند و این مسأله سبب می‌شود که این دسته از کودکان از هنر احساسات نمایی محروم شوند. چون، برخی از احساسات چنان سرکش و توفنده است که هرگونه بی‌خیالی و ندانم‌کاری، در این رابطه برای فرد گران تمام می‌شود.

واقعیت این است که برخی از والدین به‌ظرایف و اصول تربیتی آراسته نیستند و درگیر رفتارهای انعکاسی، غریزی و بازتابی‌اند. این دسته از والدین همان‌طوری که تربیت شده‌اند، همان برخورد بدوی و

ابتدایی را به‌سوی فرزندان خود بازتاب می‌دهند. ممکن است والدین به‌دلایل گوناگونی درگیر مشکلات تشخیصی باشند که این امر، نیز آنها را درگیر رفتارهای آمرانه، زورگویانه، فرادستانه و تحکم ورزانه می‌کند. روشن است که در این موقعیت کودک ناتوان چاره‌ای جز تسلیم اطاعت کورکورانه ندارد. این امر سبب می‌شود کودک از خشم نمایی و ابراز احساسات خویشتن‌پایی محورانه محروم شده و در عین حال، لازمه‌های خودباوری و خودپذیریش را نیز از دست بدهد. این در حالی است که احساسات نمایی از برای «تخلیه‌ی هیجانی و آرامش روحی» بسیار ضروری است زیرا خشم و نفرت معطوف به‌درون، سبب اختلالات جسمی و روحی می‌شود و این در حالی است که خشم ابراز شده، تنها تولید موج‌های کوچک و بزرگ می‌کند که عمر این موج‌ها نیز گذراست. امّا حسن و نفع آن ماندگار است، زیرا سبب تخلیه‌ی هیجانی، خویشتن‌پایی و خودباوری کودک می‌شود. احساسات نمایی برای کامیابی بسیار ضروری است و فرد در صورت محرومیت از این موهبت زندگی بخش، باید تا حد ممکن این کاستی و نارسایی را برطرف سازد.

همانندسازی مرضی با والدین

واقعیت این است که تجربیات والدین روان‌پریش و اختلال‌زده تنها منحصر به‌مقطع سنی خردسالی نیست و در همه‌ی موارد فرد بالغ نیز تحت تأثیر ویرانگری‌های دوران خردسالی قرار نمی‌گیرد. برخی از اشخاص می‌توانند به‌طریقی برموانع خردسالی چیره شوند و برای

خود شخصیت و فردیت پویا و بالنده‌ای دست و پا کنند. امّا این دسته از اشخاص نیز هنوز به‌طور کامل از این خطر و تعرض در امان نیستند؛ چون ممکن است درگیر والدینی اختلال‌زده باشند، که برای پذیرش موقعیت خود، نیاز به همانندسازی دیگران با خود داشته باشند. این دسته از والدین برای تحقق این هدف غیراخلاقی و غیرانسانی خود دسترسی به‌اشخاص غریبه ندارند؛ به‌همین دلیل توجهات و تلاش‌های خود را معطوف به‌پاره‌های تن خود می‌کنند تا بدین وسیله بتوانند؛ تا حد امکان شرایط زیستی خود را تحمل‌پذیرتر سازند.

هدف از بیان مطلب فوق یادآوری این نکته را به‌سعادت‌طلبان است که گاه‌گاهی فرصت خود شکوفایی این اشخاص به‌وسیله‌ی والدین‌شان مورد تعرض قرار می‌گیرد و این مسأله نیز از طریق توجه‌خواهی مرضی والدین میسر می‌شود. پدر یا مادر فرد دانسته یا ندانسته فرزند بزرگ‌سالش را با خود درگیر می‌کند تا به‌این روش مانع از استقلال و پویایی فرد شود. چون استقلال به‌این معنی است که فرد دیگر نیازی به‌والدش ندارد و یک والد روان‌پریش به‌هیچ وجه خواهان آن نیست؛ چون در این‌صورت، نیازهای توجه‌طلبانه‌اش به‌وسیله‌ی فرزندش بی‌پاسخ می‌ماند. گذشته از این، پویایی، بالندگی و خودباوری فرزند سبب می‌شود به‌توجهات والدینش نیز پشت کند و این خود ذهن مشغولی و تشویش والد را شدت می‌بخشد. برخی از والدین بیمار در بزرگ‌سالی نیز، دست از زندگی شخصی فرزندان خود برنمی دارند و با متوسل شدن به‌احساسات آنها تا حد امکان مانع از استقلال عمل فرزندان خود می‌شوند که در صورت نقش

نمایی افراطی این نوع نزدیکی جویی و توجه‌طلبی، فرد چاره‌ای جز این ندارد که با والدش (پدر و یا مادرش) همانندسازی کند. فرد فکر می‌کند هر قدر به‌ویژگی‌های شخصیتی والدش آراسته شود، به‌همان میزان نیز از تعرضات و دست‌اندازی‌های او در امان خواهد بود؛ که در دراز مدت سبب هم شخصیت‌شدن فرد با والد روان رنجورش می‌شود و سرانجام ضایعات خود را بر روی خودافزایی و خودشکوفایی فرد برجای می‌گذارد؛ در صورتی که ماهیت و ذات طبیعت به‌گونه‌ای دیگر است. فرد تا ابد نمی‌تواند به‌والدش وابسته باشد چون، دیر یا زود والدین فرد خواهند مُرد و راهی دیار باقی خواهند شد و او را به‌حال خود خواهند گذاشت. پرسش این است که پس از این نقطه، تکلیف فرد قربانی و فردیت باخته چه خواهد بود؟

نگرانی، سبب پیش‌گویی کام‌بخش می‌شود

امروزه بسیاری از مردم با مسائلی چون امتحان، مسئولیت‌های کاری، پرداخت به‌موقع بدهی و غیره دستخوش تشویش و اضطراب می‌شوند. آیا این نوع نگرانی و ذهن مشغولی کمکی به‌رفع این نوع مشکلات و تشویش‌های توجیه‌ناپذیر می‌کند؟ پاسخ این سئوال قاطعانه منفی است؛ چون دغدغه نه تنها در این رابطه تسهیل کننده نیست، بلکه کاملاً بازدارنده و مشکل‌آفرین است. فرد برای خود ابزارگری و توانایی، نیاز به‌هماهنگی و هارمونی توانایی‌های جسمی و روحی دارد. توانایی جسمی سبب خودباوری روحی، و ذهن مساعد نیز تمرکز و توانایی جسمی را تقویت می‌کند. فرد برای رهایی

از این بازدارندگی ذهنی باید آن‌را عمیقاً باورداشته باشد. چون نگرانی سبب می‌شود که پیش‌گویی فرد به‌واقعیت تبدیل شود. فرد بدین وسیله پیشاپیش، خود را برای ناکامی آماده کرده و به‌محض رو در رویی با ناکامی، از فشار ناراحتی و اندوه خود می‌کاهد.

در بسیاری از موارد نگرانی منجر به‌پیش‌گویی کام بخش می‌شود تردیدی نیست که تشویش و ذهن مشغولی به‌ندرت سازنده می‌شود بویژه اگر نگرانی و تشویش، شکلی بیمارگونه به‌خود بگیرد. پس خودافزایی باعث می‌شود که فرد به‌جای تزریق موانع، به‌ناخودآگاهی‌اش، اندیشه‌های توان‌مند و خودباورانه را به‌آن تزریق کند. ویژگی ناخودآگاهی آدمی به‌گونه‌ای است که فاقد قدرت تشخیص است. یعنی، ناخودآگاهی نمی‌تواند بین خیال و واقعیت تفاوت قایل شود. لذا فرد می‌تواند از این ویژگی ذهن به‌شایسته‌ترین صورت به‌نفع خود استفاده کند و با تزریق و تلقین خودباوری به‌ذهن، سعادت دنیوی و اخروی را با هم و همزمان تجربه کند. برای مثال، اگر فردی دغدغه‌ی ایراد سخنرانی در میان جمع را دارد، می‌تواند در عالم خیال (به‌طور ذهنی) پیشاپیش، این تجربه‌ی موفقیت‌آمیز را تجربه کند و بدین وسیله به‌سادگی از همراهی و مساعدت قوای ذهنی در میدان عمل برخوردار شود و موفقیت خود را تسهیل کند. ناخودآگاهی فرد از قدرت تشخیص محروم است؛ به‌همین دلیل روان‌شناسان، برای تسخیر مواهب زندگی، عقب‌افتادگان را تشویق به‌ریشه‌دارسازی هنر مثبت‌اندیشی و تلقین‌های ذهنی مثبت می‌کنند.

غلبه براسترس

از ویژگی‌های استرس می‌توان به‌بی‌قراری، خستگی، تشویش و اضطراب، کج خلقی، عصبیت، پرخاشگری و افراط‌گرایی اشاره کرد معمولاً خاستگاه این عارضه، ناتوانی در انجام وظیفه، ارتباط‌های غیرقابل تحمل، دیون غیرقابل تسویه، مشکلات مالی مزمن و ضرب‌العجل‌های مهم است. از طرف دیگر، استرس در صورت مزمن شدن معمولاً با بازتاب‌ها و عوارض زیر همراه است:

الف: پرخاش‌گری، دم به‌گریه بودن و احساس درماندگی.

ب: فراموشی، سردرگمی و تردیدزدگی.

پ: اضطراب، افسردگی و تزلزل عزت‌نفس.

ت: ناخن‌خواری، پوست‌خراشی، سردرد و دردهای نواحی گردن.

ث: دوران سر، تپش قلب و تعریق بیش از حد.

ح: و بالاخره از سایر عوارض استرس مزمن می‌توان به‌بی‌اشتهایی، بدخوابی، پرنوشی، استعمال دخانیات و مشکلات زناشویی محور اشاره کرد.

همان‌طور که عوارض فوق نشان می‌دهد، استرس مزمن و بیمارگونه فرد را درگیر مشکلات جسمی و روحی می‌کند به‌همین دلیل امروزه پیش از هر چیزی برروی بهداشت و سلامت روانی تأکید می‌شود. چون نارسایی‌های روحی به‌سادگی قوای طبیعی بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در بروز استرس مسائلی چون فشردگی، تنیدگی‌های زمانی، ضرب‌العجل‌باوری، کارزدگی، خودافزایی باوری افراطی، ناخودباوری، احساسات ناشناسی و عواملی از این نوع نقش

دارد. با این وجود، زمانی‌که سخن از استرس به‌میان می‌آید، منظور استرس مزمن و دیرپاست. امروزه شرایط زندگی به‌گونه‌ای است که بخش وسیعی از مردم استرس‌زده هستند؛ ما نمی‌توانیم تمامی این اشخاص را بیمار بخوانیم، چون استرس سطحی و خفیف نه تنها عارضه خوانده نمی‌شود، بلکه کاملاً برعکس، برای خویشتن‌پایی در این شرایط زیستی نفس‌گیر، کاملاً ضروری است. چون این ذهن مشغولی و دغدغه‌ی سازنده است که سبب تقویت هوشیاری و خویشتن‌پایی فرد می‌شود.

از سوی دیگر، استرس مزمن می‌تواند کاملاً فرد را زمین‌گیر سازد. چون همان‌طور که گفته شد این مسأله از کارزدگی، مسئولیت‌پذیری‌های فراتر از توان واقعی، منش تأثرپذیر و ناخودباور و مسائلی از این دست ناشی می‌شود. چگونه می‌توان از شر این بیماری رهایی یافت؟ پاسخ این است که استرس‌زدگی هم سبب زیان مادی فرد می‌شود و هم خسران معنوی. استرس سبب می‌شود که فرد توانایی‌های عادی خود را محقق نسازد؛ زیرا استرس مزمن، سبب علیل شدن کلی شخص می‌شود.

همان‌طور که گفته شد، کارزدگی و منش‌پذیرا و منفعل و محرومیت از احساسات‌نمایی سبب می‌شود که فرد در صورت کوتاهی و غفلت در دام این عارضه گرفتار شود. پس تنها راه رهایی از این مشکل، آن است که فرد از کارزدگی و مسئولیت‌پذیری بیشتر بپرهیزد. این مسأله نیز مستلزم آن است که فرد به‌حقوق ذاتی و انسانی خود احترام بگذارد، گذشته از این، خویشتن‌پایی طلب می‌کند که فرد

حتی‌الامکان، از فردیت و هویت خود پاسداری کند؛ زیرا انسان‌های امروزی آشکارا از این مهم محروم هستند و وسایل ارتباطی جمعی فردیت و شخصیت مردم را به‌تاراج برده‌اند.

وسایل ارتباط جمعی چگونه می‌تواند مردم را درگیر استرس کند؟ پاسخ این است که بخش وسیعی از وسایل ارتباط جمعی سودگراست و اعتقادی به‌اخلاق و انسانیت ندارد. به‌این علت، برای این دسته از وسایل ارتباط جمعی، هدف وسیله را توجیه می‌کند و این وسایل برای رسیدن به‌هدف، به‌هر وسیله‌ای متوسل می‌شوند. لذا از طریق بمباران ذهنی مخاطبان خود را به‌سوی مادی‌گرایی و مصرف‌گرایی سوق می‌دهند. از آنجا که ذهنیات و باورها از خاصیت سرایت‌کنندگی برخوردار است، فرد برای تسخیر خودپذیری کاذب، چاره‌ای جز همرنگ کردن خود با اکثریت و قاطبه‌ی مردم ندارد. از طرفی، ظاهرسازی نیاز به‌کار زیاد و تلاش‌های درآمد محوری دارد. به‌این علت، در دراز مدت فرد کارزده می‌شود که این نوع خستگی و درماندگی، منجر به فردیت باختگی و استرس‌زدگی می‌شود. پس یکی از راه‌های مقابله با این بیماری قرن، همین است که فرد حتی‌الامکان با بازگشت به‌اصل و الزامات انسانی خویش، تا حد امکان از فردیت و استغنای طبع و وارستگی ذاتی خود پاسداری کند.

بی‌رنگی و کم فروغی استغنای طبع و دنیاگریزی، سبب می‌شود که فرد به‌خیل عظیم مردم قربانی شده و هویت برباد داده بپیوندد. از طرف دیگر، فردیت باوری، مستلزم خود عشق‌ورزی، خویشتن‌پایی و دفاع از حقوق ذاتی خود است که کیفیاتی از این دست، سبب

می‌شود که فرد در برابر سلطه‌گری، و فزون خواهی دیگران ایستادگی کرده و بهتر از الزامات بهداشت روحی خود پاسداری کند.

گذشته از این، شرطی‌شدگی مرضی، مسخ‌شدگی، هویت باختگی و به‌طور کلی واکنش‌های بازتابی، روباتیک، مکانیکی و انعکاسی سبب می‌شود که فرد از هنر مشکل‌گشایی برخوردار نباشد. فقدان آن باعث می‌گردد که وی در اثر کوتاهی و سردرگمی مشکل‌زده شود. در صورتی که با برطرف کردن مسائل ریز و درشت خود، می‌تواند به‌سادگی از شر استرس‌زدگی رهایی یابد و این مهم نیز نیاز به‌قدرت آنالیز و مهارت‌های مشکل‌گشایانه وی دارد. این در حالی است که بسیاری از مردم به‌علت مسائل گفته شده‌ی بالا، در برابر مشکلات از خود واکنش غیرارادی و شرطی‌گونه و مرضی نشان می‌دهند. از طریق هنر اصیل مشکل‌گشایی فرد می‌تواند خود را از چنگال این اهریمن و هیولا رها سازد.

غلبه بربدخوابی

خواب کافی نه تنها سبب مهار استرس مزمن می‌شود، بلکه برای سلامت روحی و جسمی فرد کاملاً ضروری است. برخی از اشخاص از این لازمه‌ی تندرستی به‌کلی محروم هستند. این دسته از افراد در شب هنگام نیز نمی‌توانند ذهن مشغولی، دغدغه و به‌طور کلی فعالیت‌های منفی ذهنی خود را مهار کنند. به‌همین دلیل سبب جان گرفتن افکار منفی شده و تقویت افکار منفی نیز مانع خواب راحت است. زیرا ویژگی ذهن به‌گونه‌ای است که در فقدان فعالیت‌های

جسمی برفعالیت‌های خود می‌افزاید. امّا این ذهن مشغولی آشکارا بازدارنده و منفی است؛ چون در این حالت، اصل هماهنگی جسم و روح به‌چشم نمی‌خورد؛ زیرا جسم برای تجدیدقوا به‌استراحت نیاز دارد و این در حالی است که ذهن برابعاد فعالیت‌های مخرب خود افزوده است. بنابراین، فرد باید به‌شدت مانع از فعالیت ذهن شده و آن نیز با خاموش‌سازی و خواب میسر است. پس برای پیش‌گیری از توان‌فرسایی، به‌شدت مانع از هجوم افکار منفی به‌ذهن خود شوید. روشن است که این امر نیاز به‌خواب طبیعی داشته و خواب نیز لوازم خود را می‌خواهد که از جمله‌ی آنها می‌توان به‌خستگی، فعالیت‌های سرگرم کننده، پرهیز از نوشیدنی‌های کافئین‌دار و غیره اشاره کرد.

با این وجود، گاه‌گاهی فرد به‌سادگی خواب طبیعی را تجربه نمی‌کند. در این حالت باید از شیوه‌هایی چون خاموش‌سازی فعالیت ذهنی، خستگی و کسالت روحی، بیداری عمدی و تکنیک تنفسی استفاده کرد. منظور از خستگی ذهنی این است که فرد آگاهانه و قاطعانه مانع از ورود افکار منفی به‌ذهن خود شود. در صورت پایداری این حالت، ذهن فرد از هیچ اندیشی، خسته و کسل‌شده و این حالت ذهن سبب می‌شود که فرد مانند حیوانات به‌خواب فرو رود، زیرا، حیوانات نیز به‌علت کسالت به‌خواب فرو می‌روند. منظور از بیداری عمدی این است که فرد شرایطی را برای خود فراهم آورد که گویی درست مثل خواندن یک کتاب جذاب و فیلمی جالب، مجبور به‌بیدار ماندن است. در این حالت نیز در نهایت خواب بر فرد چیره می‌شود و بالاخره او برای غلبه بر بی‌خوابی از تکنیک‌های

تنفسی نیز می‌تواند بهره‌مند شود که جزئیات این شیوه در کتاب‌های مربوطه آمده است. خواب کافی نه تنها سبب تقویت قوای جسمی و روحی فرد می‌شود، بلکه محسوساً فرد را از عوارض استرس و اضطراب مزمن و بیمارگون رهایی می‌بخشد.

نکات پایانی تأمل برانگیز

۱ـ هیچ‌گاه از اشتباه کردن نترسید. مادامی‌که با پوست و گوشت خود اشتباه را تجربه نکرده‌اید، درس‌های لازم را فرا نمی‌گیرید، چون اگر غیر از این بود، نوجوانان از اشتباهات والدین خود درس‌های لازم را می‌آموختند. متأسفانه واقعیت چیز دیگری است. پس پا در وادی‌های نو بگذارید و برای تجربه‌اندوزی از اشتباه کردن نترسید.

۲ـ مسئولیت زندگی‌تان را به‌دست گیرید و برای برخورداری‌های بیشتر تغییرات لازم را پدیدار سازید.

۳ـ اهداف خود را به‌اجزای کوچک تجزیه کنید و سپس با عینیت بخشیدن به‌این اهداف کوچک، خودباوری هدف محورانه‌تان را تقویت کنید.

۴ـ با درآویختن به‌تلقین‌های زندگی بخش، افکار منفی را از ذهن‌تان پاک سازید.

۵ـ برای خودشکوفایی هر چه بیشتر، به‌ویژگی‌های جسمانی همخوان آراسته شوید. برای مثال، شکل و شمایل جسمانی آدم‌های موفق را تقلید کنید.

۶ـ یادتان باشد که اعتماد به‌نفس اکتسابی است و این امر بیش از هر چیز نیاز به‌خودمهرورزی دارد.

۷ـ و دست آخر اینکه، به‌هنر احساسات نمایی آراسته شوید و از این هنر در راستای خودابرازگری بیشتر استفاده کنید.



مهارت‌های مشکل‌گشایانه

با توجه به‌آنچه در فصل‌های گذشته آمده است، بدون هیچ تردیدی اکنون متوجه شده‌اید که بخش ناخودآگاهی آدمی، از اهمیت زیادی برخوردار است، به‌طوری که اگر فرد درگیر نارسایی‌های متداول این بخش از ذهن باشد، در آن‌صورت حرف زدن از خود افزایی و کامیابی سخنی گزاف و بیهوده است. این قضیه در مورد بخش بالغ و عاقل ذهنی، یعنی خودآگاهی نیز صدق می‌کند. این بخش باید از هر جهت به‌دور از مشکل باشد، در غیر این‌صورت فرد نمی‌تواند از تمام ظرفیت خود کاملش استفاده کند. به‌هر صورت، از الزامات درست‌اندیشی می‌توان به‌تمرکز، پرسیدن سئوالات مرتبط، توجه نمایی ویژه، قدرت تجزیه و تحلیل، سنتز و ترکیب و انتزاعی‌نگری اشاره کرد. در این فصل در حد توان به‌این ضروریات اشاره خواهیم کرد.

الف: قدرت تمرکز؛ آمایه‌ی ادراکی آدمی به‌گونه‌ای است که او را از ریزنگری محروم می‌سازد. از آنجایی مشکل‌گشایی نیاز به‌جامع‌نگری

و همه‌جانبه اندیشی دارد، فرد باید هنر تمرکزگرایی را در خود تقویت کند؛ چون این ویژگی است که سبب روشن شدن جزئیات ناپیدای مسأله می‌شود.

ب: **سئوالات مرتبط**؛ زمانی‌که مسأله‌ای مشکل و غیرقابل حل جلوه می‌کند، فرد باید بداند که به‌سراغ سئوالات کلیدی مربوط به مسأله نرفته است. بنابراین، زمانی که با مسأله به‌ظاهر غیرقابل حلی مواجه می‌شوید، پیش از هر چیز به‌سئوالات مرتبط با پیرامون آن پاسخ دهید.

پ: **آنالیز کردن مسأله**؛ راه دیگر تسخیر هنر مشکل‌گشایی این است که فرد برای کسب نتایج مطلوب‌تر، پیش از هر چیز، مسأله را به‌اجزای سازنده‌ی، ریزتر تجزیه کند و سپس با دسته‌بندی کردن عوامل نقش آفرین، ابتدا به‌سراغ ساده‌ترین مسأله برود و پس ازکسب اعتماد به‌نفس تدریجی، در نهایت مشکل اصلی خود را برطرف سازد. برای مثال، فرض کنیم نماینده‌ای بخواهد مردم به‌او رأی دهند، او برای اینکه درک بهتری از خواسته‌ها و ترجیحات مردم داشته باشد و سپس مبارزات و فعالیت‌های انتخاباتی‌اش را براساس این خواسته‌ها و ترجیحات استوار سازد، بهتر است که به مسائلی چون جنسیت، تجرد و تأهل، اشتغال و بیکاری، سطح درآمد رأی دهندگان، ترجیحات فرهنگی، قومیت‌های خاص و مسائلی از این نوع توجه کند تا در اثر تبلیغات مناسب، بیشترین رأی را به‌دست آورد.

ت: **ترکیب کردن**: برای مشکل‌گشایی بهتر پس از آنالیز و تجزیه‌ی

مسأله به‌اجزای کوچکتر، نوبت به‌دسته‌بندی و ترکیب کردن می‌رسد تا آن فرد به‌یک کلیت معنی‌داری برسد. در مثال فوق نماینده‌ی فرضی پس از شکافتن مسأله نتیجه می‌گیرد که بیشتر جمعیت این ناحیه، از ویژگی‌هایی چون سفیدی پوست، پایگاه اجتماعی خوب، شغلی پردرآمد و میان سال هستند؛ در حالی که سایر گروه‌ها و اقشار جمعیتی در اقلیت‌اند. از آنجا که هدف عمده‌ی نماینده کسب آرای بیشتر است، عقل سلیم حکم می‌کند که او برروی ترجیحات و دغدغه‌های این قشر از جمعیت مانور کند.

ث: **نگاه تجریدی و کلی**: واقعیت این است که فرد در برخی موارد از دست‌رسی به‌واقعیات مسلم و عریان محروم است و این امر سبب می‌شود که از پویایی و تحرک وی کاسته شود. بنابراین، گذر از این فرصت‌سوزی و درجازدن، طلب می‌کند که او اساس حرکت خود را براساس داده‌ها و نشانه‌های کلی استوار سازد. ذکر یک مثال منظور ما را از بن‌بست‌شکنی و فرصت‌سوزی روشن می‌کند. فرض کنیم فردی در ارتباط با فروش کالاهای یک پروژه‌ی تولیدی دچار شک و دو دلی است؛ چون باور دارد که کالاها با استقبال مردم روبرو نخواهد شد. امّا شواهد ظاهر، خلاف دغدغه و تشویش این چنانی او را نشان می‌دهد. زیرا مردم آسوده خاطر پولشان را خرج می‌کنند و این نشان می‌دهد که مردم نسبت به‌آینده و اوضاع اقتصادی خوشبین هستند. پس سرمایه‌گذار ما نیز باید اساس و انگیزه‌ی حرکتش را برمبنای این نوع خوش‌بینی استوار سازد تا از فرصت‌سوزی پیش‌گیری کند. این نوع نگاه موسوم به‌کلی‌نگری است.

گذر از بن‌بست و ناامیدی

گاهی اوقات فرد در فرایند تحقق اهدافش به‌این باور می‌رسد که آن‌طور که باید و شاید به‌پیشرفت‌های موردنظر خود دست نیافته است. و در حالی که ذره‌ای از عطش و اشتیاق او برای پیروزی براین اهداف کم نشده است. در این حالت، برای گریز از سرخوردگی، توصیه‌ی من به‌سعادت‌طلبان این است که راهکارهای زیر را اجرا کنند:

الف: بر ابعاد و دامنه‌ی تدارکات و برنامه‌ریزی‌های هدف محورانه‌تان بیفرایید.

ب: هدف خود را بدون هیچ‌گونه برنامه‌ریزی و مقدمه‌چینی دنبال کنید.

پ: مدتی به‌شدت فعالیت کرده و مدتی نیز تن‌آسایانه و راحت‌الحالانه رفتار کنید.

ت: و دست آخر اینکه، سرعت کارتان را متغیر و در عین حال ساعات کار خود را نیز تغییر دهید.

غلبه برفشارهای یادگیری

دانایی، توانایی است. فرد در این دنیای رقابتی نیاز به‌خویشتن‌پایی دارد و از لازمه‌های خودپذیری، خودافزایی و دانش‌اندوزی است. بنابراین، فرد باید تا حد امکان این عادت زندگی بخش را در خود تقویت و ریشه‌دار سازد. این مهم (میل به‌فراگیری مستمر) از طریق ظرایف زیر بهتر به‌دست می‌آید:

۱ـ هیچ‌گاه نسبت به‌سرعت یادگیری از خود دغدغه و ذهن مشغولی نشان ندهید.

۲ـ به‌هیچ وجه هراسی از اشتباه کردن نداشته باشید.

۳ـ تسلط‌آموزی نیاز به‌زمان متعارف دارد. هیچ‌گاه سعی نکنید که در این رابطه، یک شبه راه صد ساله را طی کنید. چون یافته‌های علمی پیوسته در حال تغییر و تحول است.

۴ـ اولویت و اصالت را به‌اهداف مطالعه بدهید، نه مؤلفه‌های کمی آن.

۵ـ تا حد امکان آموخته‌های خود را مرتبط با منافع و ترجیحات خود سازید.

۶ـ حتی‌الامکان تجربه‌های خود را در رشته‌ای خاص گسترش دهید.

۷ـ و بالاخره برای کسب مهارت مشکل‌گشایی محورانه، تجارب عملی خود را در مورد مسائل خیالی و تصوری نیز اعمال کنید.

کامیابی و خودنوزایی

با توجه به‌آنچه در این کتاب آمده است، اکنون به‌قدرت بیکران ذهن ایمان داریم و یادگرفته‌ایم که بسیاری از مردم از این موهبت و قدرت بیکران ذهن بنیاد محروم هستند. علت اصلی این کاستی و بازدارندگی بزرگ این است که بسیاری از مردم در مقطع سنی خردسالی، به‌طور منفی شرطی شده و این مسأله در اشخاص درمانده و عقب افتاده پیوسته تولید رفتارهای بازتابی، انعکاسی و غیرارادی می‌کند که سبب درجازدن و ناخودپذیری دردمندان و درماندگان

می‌شود. بنابراین، تنها راه‌گریز از این مشکل زندگی‌سوز این است که نخست فرد نارسایی‌های ناخودآگاهی و ناهوشیاری را به‌وسیله‌ی تزریقات مثبت اصلاح کند و به‌خودباوری نایل شود. دوم اینکه، سکان هدایت زندگی‌اش را به‌بخش بالغ و رشد یافته‌ی ذهنش بدهد، تا وی بتواند هر چه بیشتر از ابزارهایی چون مشکل‌گشایی و خوداغزایی، (خودبسندگی دانش بنیاد) تا حد امکان توانایی‌های بالقوه‌ی خود را شکوفا سازد و به‌سعادت وکامروایی دنیوی و اخروی نایل شود. از آنجا که خودافزایی، خود شکوفایی، سرزندگی و بالندگی رابطه‌ی تنگاتنگی با راز و رمزهای خودنوزایی و خودنوآفرینی دارد، به‌همین علت در سطور پایانی این کتاب، نکات تأمل‌برانگیزی را گنجانده‌ایم تا سعادت‌طلبان با درآویختن هر چه بیشتر به‌این ظرایف پیش‌برنده، هر چه بیشتر دارایی‌ها و توانایی‌های بالقوه و پنهان خود را نقد کنند.

راز و رمزهای کامیابی و خودنوزایی

۱ـ به‌جای اینکه برخوردی منفعلانه با این موهبت (خودنوآفرینی) داشته باشید، تلاش کنید که خود، منبع و سرچشمه‌ی این تحول زندگی‌بخش باشید.

۲ـ برای اینکه به‌باورهای راسخ‌تان وفادار باشید، با شهامت و صلابت، ترس و واهمه را از نقش‌آفرینی محروم کنید.

۳ـ ریسک‌پذیری را در خود تقویت کنید و در عین حال دانسته‌ها و توانایی‌های خود را به‌مرحله‌ی اجرا بگذارید.

۴ـ فردیت ایجاب می‌کند که فرد در قیاس با دیگران تفاوت‌هایش را به‌رخ بکشد؛ با این وجود، فرد نباید از میدان رقابت فاصله بگیرد.

۵ـ از لوازم خودپذیری، خودمهرورزی است که این مهم نیز ناشی از فردیت مقدس فرد می‌باشد.

۶ـ برای اینکه لازمه‌های اعتمادمحورانه را در خود تقویت کنید، با اشخاصی تعامل داشته باشید که قابل اعتماد هستند.

۷ـ کامیابی طلب می‌کند که فرد به‌مجرد زمین خوردن در اسرع وقت از خاک برخیزد.

۸ـ برای دوری از بدبینی و کج‌خیالی به‌غرایز و حس ششم خود اعتماد کنید.

۹ـ برای برخورداری از مواهب زندگی، برنامه‌ریزی صِرف کفایت نمی‌کند، بلکه فرد باید فرایند خود نوزایی‌اش را به‌مرحله‌ی اجرا بگذارد.

۱۰ـ برای خودافزایی از تسلیم شدن پرهیز کنید و تمام سعی خود را صرف خود و هم‌افزایی سازید.

۱۱ـ از قضا و قدرباوری به‌شدت پرهیز کنید و شانس خویش را خود بیافرینید!

۱۲ـ به‌تدریج و به‌صورت گام به‌گام لایه‌های پنهان خود را آشکار سازید.

۱۳ـ یادتان باشد که خوش‌رویی، خوش مشربی و تبسم یکی از لوازم اصلی مهارت‌های ارتباطی است.

۱۴ـ به‌جای برخورد عادت بنیاد با مسائل، همواره از هنر مشکل‌گشایی استفاده کنید.

۱۵ـ یادتان باشد که خودنوزایی اصیل، هیچ‌گاه تعطیل‌بردار و متوقف شدنی نیست.

۱۶ـ خودباوری را از طریق توفیقات کوچکتر تقویت کنید.

۱۷ـ یادتان باشد که خطر اهداف محقق نشده هیچ دست کمی از توانایی‌های بالقوه فراموش شده ندارد.

۱۸ـ هیچ‌گاه تسلیم کارنامه‌ی گذشته‌تان نشوید.

۱۹ـ چنان قابلیت توانایی‌های خود را گسترش دهید که مردم بر روی انعطاف توانایی بنیادتان سرمایه‌گذاری کنند، نه سابقه و پیشینه‌ی کاری‌تان.

۲۰ـ باور داشته باشید که فقر و ناداری نیز می‌تواند سبب ثروت و کامیابی شود.

۲۱ـ خود عشق‌ورزی طلب می‌کند که فرد به‌هیچ وجه از بی‌قراری و بی‌تابی سازنده دور نشود.

۲۲ـ آشنایی هرچه بیشتر فرد از ناشناخته‌ها از دیگر لازمه‌های کامیابی است.

۲۳ـ یادتان باشد که در ورای ابر، همیشه آسمان صاف و نیلگون است.

۲۴ـ شما یک شخص هستید نه یک برچسب صرف.

۲۵ـ اگر چه آشکارسازی خودنوزایی اشکالی ندارد، با این وجود فرد برای توفیق هر چه بیشتر باید به‌این مهم از عمق جان باور و ایمان داشته باشد.

۲۶ـ آیا فکر شما نیز همسان ظاهرتان درخشنده و گیراست؟

۲۷ـ زمانی فرد به‌اوج زیبایی می‌رسد که به هر طریق، اسباب شکوفایی و جلوه‌گریش را فراهم آورد.

۲۸ـ خود را مسلح به‌ضروریات شادی و شادمانی سازید تا بدین وسیله به‌راحتی دنیای خود را متحول کنید.

۲۹ـ یادتان باشد که بازنمایی و نوکاوی ارزش‌های شخصی، خود به‌خود فرد را در مسیر خود نوآفرینی قرار می‌دهد.

۳۰ـ زمانی‌که پندپذیری گریزناپذیر می‌شود، حتی‌الامکان به‌داشته‌های شخصی خود تکیه کن.

۳۱ـ برای مشکل‌گشایی اگر چه تجارب دیگران سودمند است با این وجود، این مهارت باید تأیید شخصی را به‌همراه داشته باشد.

۳۲ـ هیچ‌گاه اصلاحات را به‌دقیقه‌ی نود نسپاریده این اصل در مورد رفع کاستی‌های دیگران نیز صادق است.

۳۳ـ اگر چه شما نمی‌توانید نوع برداشت و تفکر دیگران را تغییر دهید، با این وجود می‌توانید طبق صلاح‌دید خود عمل کنید. به‌بیان دیگر، مجبور نیستید که خود را پاسوز افکار منسوخ دیگران کنید.

۳۴ـ اگر مثل گذشته عمل کنید، مثل گذشته دریافت خواهید کرد. پس برای کسب نتایج متفاوت، نوع برخوردتان را دگرگون کنید.

۳۵ـ به‌تدریج خود را در برابر تغییر عادات بد شرطی کنید.

۳۶ـ دریافتی‌های شما همیشه تابع خواسته‌هایتان است.

۳۷ـ برخورداری از هنر خشم نمایی طلب می‌کند که فرد پیش از هر چیز بین خشم‌های عمدی، آنی، سازنده و خویشتن پایانه فرق بگذارد.

۳۸ـ ترجیحات مشترک مردم فراوان است. پس برای کسب همراهی مردم، ترجیحات آنها را هدف بگیرید.

۳۹ـ پویایی در جلب اعتماد و هم‌فکری نهفته است.

۴۰ـ حتی‌الامکان فرایند خودنوزایی و خودنوآفرینی خویش را ساده کنید.

۴۱ـ به‌جای اینکه شما درگیر رفتار کبک باشید، مردانه در برابر واقعیات قد علم کنید.

۴۲ـ مثبت اندیشی هیچ میانه‌ای با ناهم‌خوانی‌های رفتاری و عملی ندارد، به‌بیان دیگر تفکر و عمل فرد باید با هم سازگار باشد.

۴۳ـ پشتکار سبب ساز امیدواری می‌شود و امیدواری نیز قدرت مانور فرد را افزایش می‌دهد.

۴۴ـ بازنده‌ها به‌نقطه‌ی کنونی می‌نگرند و برنده‌ها پیشاپیش، دستاوردهای خود را در پیش چشمان خود مجسم می‌کنند.

۴۵ـ یادتان باشد که شدیدترین درگیری‌ها و کشمکش‌ها ذهنی است، نه فیزیکی و عینی.

۴۶ـ برای اینکه تحولات سازنده‌تان را محقق سازید، بین روح و ذهن خود یک نوع قرارداد الزام‌آور به‌وجود آورید.

۴۷ـ چنانچه درگیر کارزدگی و فزون‌کاری هستید، به‌جای دستپاچه شدن و شتاب کردن از آهنگ فعالیت‌های کار محورانه بکاهید.

۴۸ـ بدشانسی و بدبیاری گذشته دلیل نمی‌شود که فرد یک عمر تاوان این نوع بدشانسی‌های اولیه را بپردازد.

۴۹ـ صعود بیشتر، همیشه همراه با نزدیکی بیشتر به‌اوج و نهایت است.

۵۰ـ هر اندازه کوه تسخیرناپذیرتر جلوه‌گر شود، به‌همان اندازه نیز تسخیر آن لذت‌بخش‌تر و چشم‌اندازهای فوقانی‌اش نیز چشم‌نوازتر است.

۵۱ـ قدبرافراشته و راست قامت راه رفتن، هیچ نیازی به‌غول بودن ندارد.

۵۲ـ برای پیروزی بیشتر، هیچ‌گاه از سلامت و همراهی خانواده و دوستان خود غافل نشوید.

۵۳ـ برای سرزندگی برنامه‌های خودنوزایانه‌تان، از قوای ذهنی بهره‌بگیرید.

۵۴ـ اولویت و اصالت را به‌افکار استراتژیک بدهید، نه رفتارهای مصلحتی.

۵۵ـ برای ابراز مخالفت و ناهمراهی، هیچ نیازی به‌ناسازگاری و کج خلقی نیست.

۵۶ـ برای عقب راندن رقیب از قانون فیزیکی عمل و عکس‌العمل استفاده کنید.

۵۷ـ برای اینکه انگیزه‌های شما توسط دیگران درک شود با محرکات آنها همراهی کنید.

۵۸ـ حتی قوی‌ترین رقیب‌تان نیز گاهی اوقات دستخوش ناامنی احساسی می‌شود.

۵۹ـ این شروع نیست که مهم است، بلکه، پایان است که تعیین کننده می‌باشد. از آنجا که هنوز فرایند کامیابی‌تان پایان نیافته است بخش بزرگتر مسیر خودیابی را پشت سر گذاشته‌اید.

۶۰ـ خودشکوفایی طلب می‌کند که فرد به‌سان قدسیان از قدرت تبدیل خشم به‌نرم دلی و عشق و محبت برخوردار باشد.

۶۱ـ هیچ‌گاه به‌خاطر آنچه که هستی از دیگران عذرخواهی نکن.

۶۲ـ اگر چه مجبور نیستی تحت صلاح‌دید دیگران رفتار کنی، با این وجود باید بدانی که خودسری نیز پیامدهای خاص خودش را دارد.

۶۳ـ خودافزایی طلب می‌کند که فرد متوجه اهمیت موقعیت‌های مختلف باشد.

۶۴ـ افکار شکست‌آفرین گذشته را مورد بازبینی قرار بده، تا بدین وسیله، مسیر خودنوزایی‌ات برگشت‌ناپذیر باشد.

۶۵ـ برخورد آگاهانه و اصولی با درد همیشه پیش‌برنده و سودمند است.

۶۶ـ چنانچه از درون به‌هم ریخته و نابسامان باشی، بدون تردید این سردرگمی و ژولیدگی در ظاهرت نیز نمایان خواهد شد.

۶۷ـ یادت باشد که در دل به‌هم ریختگی‌ها و بدبیاری‌ها، این خون‌سردی و خویشتن‌داری است که مهم است.

۶۸ـ برای برخورداری از برخورداری‌های آینده، باید هوش و حواست را متوجه اکنون‌سازی.

۶۹ـ یادت باشد که تأخیر و پشت‌گوش اندازی، ویران‌گرتر از نفی و انکار است.

۷۰ـ خودنوآفرینی طلب می‌کند که فرد جهان‌بینی‌اش را از ریشه دگرگون سازد.

۷۱ـ احساسات و ذهنیات آدمی از خاصیت سرایت‌کنندگی برخوردار است؛ پس برای خودافزایی تا حد امکان با اشخاص موفق و مثبت‌اندیش نشست و برخاست داشته باش.

۷۲ـ براساس قانون خود نوآفرینی، همیشه کل، بزرگتر از اجزای سازنده است.

۷۳ـ مادامی‌که خود فرد تن به‌ذلت و خواری نداده است، هیچ کس نمی‌تواند او را تحقیر کند.

۷۴ـ به‌جای اینکه آلت دست دیگران بشوی، در این موقعیت‌ها اولویت را به‌غریزه و شم شهودی خودت بده.

۷۵ـ با مفتخر و سرافراز ساختن استعداد ذاتی خود، از آن برای پیشبرد هر چه بیشتر اهداف شخصی خود بهره‌مند شو.

۷۶ـ واقعیت همانی است که تو آن را برمی‌گزینی.

۷۷ـ برای اینکه تحسین و حیرت دیگران را برانگیزی، تا حد امکان عزت‌نفس خویش را ریشه‌دار بساز.

۷۸ـ برای خودشکوفایی بیشتر هیچ‌گاه از تفاوت پرخاشگری و خودابرازگری غافل مشو.

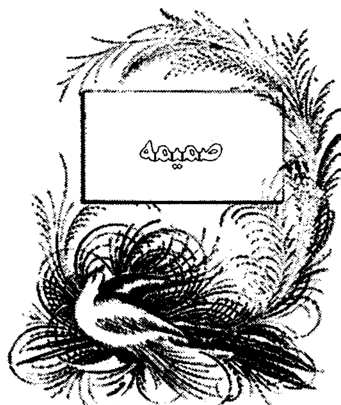
۷۹ـ یادت باشد که خودابرازگری و بالندگی، هیچ میانه‌ای با شخصیت منفعل و فرد «بله قربان‌گو» ندارد. پس، از هنر نه گفتن نیز غافل نشو.

۸۰ـ ازکارهایی که بعدها وسیله‌ی پشیمانی‌ات می‌شود، به‌شدت پرهیز کن.

۸۱ـ و دست آخر اینکه، خودپذیری و خودباوری با ارتباطات سازنده رابطه دارد. از آنجاکه تنها شکل ارتباط فرد کلامی نیست، فرد باید به‌راز و رمزهای ارتباطات غیرکلامی سازنده نیز آراسته شود.

کامیاب باشید

دکتر پیتر مارشال



ضمیمه اول: خطاهای ثبت و ضبط ذهنی

الف: انکار: زمانی که دستگاه ذهن فرد از توان پذیرش واقعیت محروم می‌شود بدین علت دست نیازش را به‌سوی مکانیسم انکار دراز می‌کند.

ب: جابجایی: منظور از این اصطلاح این است که فرد از توان ابراز کردن واکنش منفی نسبت به‌شخصی خاص محروم است. بدین علت فرد از سر اجبار و اضطرار احساسات منفی خود را متوجه اشخاص بیگناه دیگر می‌کند.

پ: همانندسازی: منظور از این مکانیسم دفاعی این است که فرد تا سر حد امکان آرامش روحی خود را حفظ کند، حتی اگر این آرامش کاذب به‌قیمت شخصیت و فردیت‌زدایی از شخص تمام شود. در هر صورت، در این موقعیت فرد با والد زورگو و سخت‌گیرش همانندسازی می‌کند، چون بر این باور است که هر قدر به‌شخصیت والد سخت‌گیر و خشن خود نزدیک شود به‌همان اندازه نیز از

تعرضات و خشونت‌های او (والدش) در امان خواهد بود. بدین علت است که فرد درگیر نارسایی‌های شخصیتی می‌شود.

ت: ***توجیه‌گری:*** زمانی که فرد از توجیه و توضیح رفتارهای مشخص ناتوان می‌شود بدین علت دست‌یاری خواهش را به‌سوی این مکانیسم آرامش‌بخش دراز می‌کند.

د: ***واکنش‌سازی:*** فرد به صورت مصنوعی متوسل به واکنش‌های خودساخته‌ای می‌شود تا بدین وسیله بتواند گرایشات ذاتی و حقیقی‌اش را نسبت به مسائلی خاص تحت‌الشعاع قرار دهد. برای مثال اگر فرد از مادرش نفرت دارد، با خوب انگاشتن تمامی مادران باور حقیقی خود را تا حد امکان بیرنگ می‌سازد.

د: ***سرکوب‌گری:*** برای اینکه فرد از حملات و تعرضات احساسات آزارنده‌اش حتی‌الامکان در امان باشد، با استفاده از این مکانیسم (سرکوب کردن) این احساسات را از دسترس بودن دور نگه می‌دارد.

ر: ***وارونگی:*** منظور از این اصطلاح این است که فرد احساسات بیرونی و پیرامونش را متوجه خود و شخصیت خویش می‌کند.

ز: ***بلاگردان‌جویی:*** منظور از این مفهوم این است که فرد جهت توجیه و تبرئه‌ی شخصیت خود کاستی‌هایش را به‌گردن دیگران می‌اندازد.





۱ـ ***کودک سازگار شده:*** این اصطلاح بیانگر بخشی از دستگاه ذهن فرد است که جهت کسب رضایت دیگران بویژه والدین متوسل به‌خوش‌رقصی و فردیت‌زدایی از خود می‌شود.

۲ـ ***آنالیز:*** این واژه دلالت بر تجزیه کردن اجزای یک مسأله و سپس دسته‌بندی کردنشان دارد.

۳ـ ***لنگرگاه‌ها:*** فرد به واسطه‌ی این اهرمها و ابزارها به‌ثبات روحی خاص خودش نایل می‌شود. و از جمله‌ی این لنگرگاه‌ها می‌توان به‌الگوهای نقشی، فیزیولوژی و حالت ایده‌آل ذهنی اشاره کرد.

۴ـ ***بارش ذهنی:*** بدین طریق یک گروه شش نفره از طریق تداعی آزاد اقدام به‌ایده و راهکار آفرینی می‌کند، مشروط برآنکه در این مرحله از این فرایند، ایده‌های خلق شده مورد داوری قرار نگرفته و تنها خلق راهکار مورد توجه قرار می‌گیرد که در نهایت با مقایسه‌ی ایده‌های خلق شده، بر روی بهترین شیوه‌ی اقدام مشکل‌گشایانه انگشت گذاشته می‌شود.

۵ـ چانکینگ (Chunking): دسته‌بندی کردن موارد مختلف به‌مقوله‌های معنادار است.

۶ـ *حوزه آرامش‌بخش*: ترجیح‌دادن فرد به‌تجارب و موقعیت‌های آشنا و آزموده شده است. چون در حوزه‌های آشنا عملکردهای فرد بیشتر با خودانگاره‌اش هم‌خوانی و نزدیکی دارد.

۷ـ *سیگنال سازگاری*: این امر دلالت بر حالات ذهنی کارآمد فرد دارد.

۸ـ *انگیزه‌ی سازنده*: این امر ناشی از آنالیزکردن خواسته‌ها و دلایل مربوطه‌شان می‌شود.

۹ـ *آلودگی*: دستگاه ذهن آدمی متشکل از سه جزء کودک، والد و بالغ است. از طرف دیگر، شخصیت سالم از طریق نقش‌آفرینی بخش بالغ ذهن نمود می‌یابد. امّا در شخصیت‌های نارسا این مهم آنطورکه باید و شاید نمود ندارد. چون تحت تأثیر القائات و آموزه‌های بخش کودک و والد دستگاه ذهنش است، به این علت در این حالت گفته می‌شود که ذهن فرد از آلودگی و ناخالصی رنج می‌برد.

۱۰ـ *والد خرده‌گیر*: درگیری فرد با خرده‌گیری‌ها، انتقادات و سرزنش‌های والدین و یا هر مرجع قدرت دیگر باشد.

۱۱ـ *حذف کردن*: واقعیت این است که فرد جهت فهم یک مسأله و یا موقعیتی خاص نیاز به‌ارزیابی همه‌ی جزئیات ندارد، چون با نشانگرهای گویا نیز می‌توان به‌هدف نایل شد. به این دلیل فرد جهت پرهیز از سردرگمی و فشارهای زاید متوسل به‌این راهکار پیش‌برنده می‌شود.

۱۲ـ *حالات گسسته*: درگیری جزیی دستگاه ذهن آدمی با مسأله‌ای خاص است.

۱۳ـ *تحریف کردن*: این اصطلاح دلالت بر دستکاری واقعیات جهت سازگار کردن با پیش‌داشته‌های ذهنی دارد.

۱۴ـ *کلی‌سازی*: در برخی از حالات فرد جهت دور ماندن از فشارهای تفکر و تأمل، متوسل به کلی‌نگری و عمومیت دادن می‌شود.

۱۵ـ *سیگنال ناهم‌خوان*: این حالت مرتبط با حالات نارسای ذهنی است.

۱۶ـ *گفت‌وگوی درونی*: این حالت بیانگر تعارض و تضاد بخش‌های مختلف دستگاه ذهن فرد است. چون در این حالت ترجیحات کودک، والد و بالغ با یکدیگر تفاوت دارد.

۱۷ـ *تفکر جانبی*: این اصطلاح دلالت به‌جایگزین کردن کلی‌نگری و همه‌جانبه‌اندیشی به‌جای سرسختی و یک‌بعدی‌نگری به‌مسأله دارد.

۱۸ـ *فرا اندیشی*: به معنی اندیشیدن در خصوص اندیشه و تفکرات است.

۱۹ـ *بخش‌بخش شدگی*: بخش‌های مختلف یک مسأله، اجزای سازنده‌ی یک تجربه است.

۲۰ـ *تحرک و سکون‌گریزی*: این اصطلاح بیانگر پویایی فرد جهت رسیدن به‌هدف (مشکل‌گشایی) است.

۲۱ـ *درجازدگی‌گریزی*: جزیی از فرایند مشکل‌گشایی است و دلالت بر سردرگمی‌گریزی و به‌گل‌ماندگی ستیزی دارد. برای مثال، فردی که

خواهان سرمایه‌گذاری است امّا نمی‌داند آن را در چه حوزه‌ای به کار گیرد در این فرایند قرار می‌گیرد.

۲۲ـ *طبیعی‌انگاری:* این اصطلاح بیانگر عادی بودن شرایط است.

۲۳ـ *والد دلپذیر:* این اصطلاح بیانگر تجارب خردسالی والد محور خوشایند و دلپسند است.

۲۴ـ *داده‌های والدین بنیاد:* از آنجایی که فرد در دوران خردسالی نابالغ و ناتوان است داده‌ها و القائات والدینش را وحی منزل و حقایق مسلم تلقی می‌کند که این امر با بخش بالغ و آگاه فرد در تعارض می‌باشد.

۲۵ـ *خطاهای عملگری:* این اصطلاح دلالت براشتباه فرد در جریان عمل دارد.

۲۶ـ *سیستم‌های نشانگر:* این اصطلاح دلالت برحواس پنج‌گانه‌ای چون حس بنیایی، شنوایی، چشایی، بویایی و جنبشی دارد.

۲۷ـ *انگیزه‌ی محدوده‌کننده:* این بازدارندگی ناشی از الزامات و باید و نبایدهای دستوری و فرمایش و آمرانه می‌باشد.

۲۸ـ *استرس:* استرس دلالت بر تنش و تنیدگی روحی دارد.

۲۹ـ *سنتز:* به‌مفهوم ترکیب کردن مؤلفه‌های پراکنده یک مسأله و رسیدن به‌یک کل است.

۳۰ـ *خلسه:* این کیفیت روحی بیانگر حالتی از ذهن است که از واقعیت جدا افتاده است. برای مثال، در این رابطه می‌توان بر روی خیال‌پردازی انگشت گذاشت. به‌علاوه خلسه می‌تواند گروهی باشد که هیپنوتیزم نمایشی نمونه‌ای از این مقوله است. همین‌طور، نیایش

جمعی نیز می‌تواند به وجود آورنده‌ی این حالت ذهنی باشد و بالاخره غرقه‌شدگی در کتاب، فیلم و غیره نیز می‌تواند نشانگر خلسه‌ای خفیف باشد.

***

نشر مرندیز در زمینه روان‌شناسی منتشر کرده است:

با تمام توان به پیش
کن بلانچارد - جس استونر
ترجمه‌ی طاها صالحی معوا
چاپ اول، ۱۳۸۹
۱۶۰ صفحه، رقعی

در کنارم نیستی
دکتر لس و لسلی پاروت
ترجمه‌ی سهیلا بیات مختاری
چاپ اول، ۱۳۸۹
۲۰۰ صفحه، رقعی

کودک خوش‌رفتار در ۴ هفته
دکتر کریستین شاندلر
ترجمه‌ی سمانه شادمان
چاپ اول، ۱۳۸۹
۱۷۶ صفحه، رقعی

وقتی خدا به تو چشمک می‌زند
اسکوایر راشنل
ترجمه‌ی ثریا بیات مختاری
چاپ اول، ۱۳۸۹
۱۶۰ صفحه، رقعی

قدرت خلاقیت در حل مسائل
توفان فکر و سایر تکنیک‌ها
دکتر منوچهر کیانی
چاپ اول، ۱۳۸۸
۱۹۶صفحه، رقعی

بازی زندگی
و درهای پنهان موفقیت
فلورانس اسکاول شین
ترجمه‌ی محمد امین فرشچی
چاپ اول، ۱۳۸۸
۱۸۴صفحه، رقعی

قبل از آن که اولین
مراجع خود را ببینید
دکتر هوارد روزنتال
ترجمه‌ی نگار اصغری پور
چاپ اول، ۱۳۸۸
۱۴۴ صفحه، رقعی

برند، ویژگی برتر
دیوید مک نالی - کارل دی اسپیک
ترجمه‌ی دکتر جلیل اله فاروقی
چاپ اول، ۱۳۸۹
۲۰۰ صفحه، رقعی

گاهی به زندگی‌ات
نگاه کن
مرضیه لشگری
چاپ اول، ۱۳۸۸
۹۶ صفحه، خشتی

قدرت نه‌ی مثبت
دکتر ویلیام یوری
ترجمه‌ی راضیه نیک طلب
چاپ اول، ۱۳۸۸
۲۰۸ صفحه، رقعی

روان‌شناس فرزندخودباشید
رضا مقیمی کاخکی
چاپ اول، ۱۳۸۷
۱۵۲ صفحه، رقعی

قلب جسم
گری زوکاف - لیندافرانسیس
ترجمه‌ی غلامرضاتبریزی
چاپ اول، ۱۳۸۷
۲۰۰ صفحه، رقعی

سفر تاخوشبختی
آرتورکالیاندرو-باری لن‌سون
ترجمه‌ی‌سیدجوادمعتمدالشریعتی
چاپ اول، ۱۳۸۷
۲۱۲ صفحه، رقعی

قلب روح
گری زوکاف - لیندافرانسیس
ترجمه‌ی غلامرضاصالحی‌معوا
چاپ اول، ۱۳۸۷
۲۸۸ صفحه، رقعی

روان‌شناسی رنگ وشخصیت
تیلور هارتمن
ترجمه‌ی‌دکترجلیل اله فاروقی-
سعیده مظلومیان
چاپ اول، ۱۳۸۶
۲۴۸ صفحه، رقعی

۶گام انرژی‌بخش به‌سوی‌شادابی وسرزندگی
بتی مک ایون
ترجمه‌ی غلامرضاتبریزی
- فاطمه عباسی
چاپ اول، ۱۳۸۷
۲۴۲ صفحه، رقعی

خانواده درمانی
آلن کار
ترجمه‌ی‌غلامرضا تبریزی
چاپ اول، ۱۳۸۴
۲۳۲ صفحه، رقعی

قدرت‌جادویی‌تفکرمثبت
اسکات ونترلا
ترجمه‌ی سمانه شادمان
چاپ اول، ۱۳۸۷
۲۶۴ صفحه، رقعی

رشدوشخصیت کودک از تولد تا یک سالگی
ماریا رابینسون
ترجمه‌ی‌غلامرضا تبریزی و ...
چاپ اول، ۱۳۸۶
۲۰۰ صفحه، وزیری

چگونه درمانگر خود باشیم
دکتر پاتریشیا فارل
ترجمه‌ی‌حسن دلقندی -
راضیه نیک طلب
چاپ اول، ۱۳۸۷
۲۳۲ صفحه، رقعی

نشر مرندیز در زمینه مدیریت و حسابداری منتشر کرده است:

ده راز رهبران موفق
دکتر دونا بروک-دکتر لین بروک
ترجمه‌ی حمیده رضایی
چاپ اول، ۱۳۸۹
۲۵۶ صفحه، رقعی

مهارت‌های موفقیت برای مدیران
ساموئل ای مالون
ترجمه‌ی غلامرضا صالحی معوا
چاپ اول، ۱۳۸۹
۲۸۸ صفحه، رقعی

مشاور خود باشید
رابرت جنتل
ترجمه‌ی معصومه میهن دوست
محبوبه‌موسوی
چاپ اول، ۱۳۸۹
۱۶۰ صفحه، رقعی

ماندن یا رفتن
بیورلی کایی- شارن ایوانز
ترجمه‌ی محمدرضا ولایتی
غلامرضا تبریزی
چاپ اول، ۱۳۸۹
۱۸۰ صفحه، رقعی

جادوی بیل گیتس
دیوید تایلین
ترجمه‌ی دکتر سیدرضا افتخاری
چاپ دوم، ۱۳۸۸
۱۹۶صفحه، رقعی

سان تزو:پیروزی بدون جنگ
استراتژی‌های فروش
جرالد ا. میکلسون
ترجمه‌ی سمانه شادمان
چاپ اول، ۱۳۸۸
۲۱۲صفحه، رقعی

پیتر دراکر
و شش دهه
اندیشه‌های مدیریتی
پیتر اف. دراکر
ترجمه‌ی دکتر سیدرضا افتخاری
چاپ اول، ۱۳۸۸
۴۱۱ صفحه، رقعی

کلیدهای طلایی مدیریت
رازهای جک ولچ
رابرت اسلیتر
ترجمه‌ی سیدجواد معتمدالشریعتی
چاپ اول، ۱۳۸۸
۱۵۲صفحه، رقعی

حسابداری صنعتی (۲)
دکتر مهدی مرادی
محمد ابراهیم گرگانی
چاپ اول، ۱۳۸۸
۲۸۸ صفحه، وزیری

حسابداری سازمان‌های دولتی
و غیر انتفاعی
مایکل اچ گرانوف
ترجمه‌ی دکتر ابوالفضل قدیری‌مقدم
افشین قوی‌اندام
چاپ اول، ۱۳۸۸
۲۴۱ صفحه، رحلی